

**Г. П. ГРИБАН  
Ф. Г. ОПАНАСЮК  
Г. В. БЛАЖИЄВСЬКИЙ**

# **ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З ФУТБОЛУ**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра фізичного виховання**

**ОСНОВИ  
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СТУДЕНТІВ З ФУТБОЛУ**

**Методичні рекомендації для студентів**

**Житомир – 2018**



*Рекомендовано до друку навчально-методичною комісією  
технологічного факультету Житомирського національного  
агроєкологічного університету  
(протокол № 0 від 15 березня 2018 р.)*

*Рекомендації підготували:*

**Грибан Г.П.** – заслужений діяч науки і техніки України,  
доктор педагогічних наук, професор;

**Опанасюк Ф.Г.** – доцент, завідувач кафедри фізичного  
виховання;

**Блажиєвський Г.В.** – старший викладач кафедри фізичного  
виховання та рекреації ЖДУ ім. І. Франка.

*Рецензенти:*

**Романчук В.М.** – заслужений працівник фізичного виховання і  
спорту України, заслужений тренер України, кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова;

**Крук М.З.** – заслужений працівник фізичної культури і спорту  
України, кандидат педагогічних наук, доцент, ЖДУ ім. І. Франка;

**Пронтенко К.В.** – заслужений майстер спорту України, кандидат  
наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

© Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г.,  
Блажиєвський Г.В., 2018  
© ЖНАЕУ, 2018



## **ЗМІСТ**

|  |    |
|--|----|
| Вступ.....                             | 4  |
| Суть і характеристика гри.....         | 6  |
| Історія розвитку футболу.....          | 7  |
| Техніка гри.....                       | 11 |
| Методика навчання.....                 | 46 |
| Ігри для навчання техніці футболу..... | 55 |
| Література.....                        | 70 |

## ВСТУП

Заняття з фізичного виховання направлені на розвиток та формування фізичних якостей, рухових здібностей, професійно-прикладних фізичних і психічних якостей, навиків та вмінь у студентської молоді. Одним із універсальних засобів вирішення цих завдань є заняття футболом.

Футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття із студентами на свіжому повітрі забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращанню роботи серцево-судинної системи, системи обміну речовин в організмі. Крім того, футбол розширює функціональні можливості організму, розвиває здібності долати фізичних і психічних труднощів.

Одним із найбільш важливих розділів удосконалення у футболі є технічна підготовка. Вона визначає рівень майстерності команди в цілому. Чим краще кожен гравець поводить з м'ячем і чим майстерніше він володіє їм в будь-якій ігровій ситуації, тим активніше і успішніше складатиметься хід гри для команди за умови, що свої навики футболіст підпорядковуватиме інтересам колективу. Більш підготовлена в технічному відношенні команда при активній грі завжди візьме верх над менш підготовленою. Завдяки високій технічній підготовці команда довше володітиме м'ячем в ході гри і, отже, матиме більше шансів для узяття воріт. Слабка в технічному відношенні команда частіше втрачає м'яч і тим самим упускає ініціативу і шанси для узяття воріт.

Технічні завдання команди можуть бути успішно вирішені тільки тоді, коли гравці освоють арсенал необхідних технічних засобів. Футболіст, якому м'яч підкоряється з певними зусиллями, в процесі гри настільки зайнятий самим собою і

м'ячем, що тактична взаємодія команди постійно вислизатиме від його уваги. І, навпаки, гравець, що впевнено володіє м'ячем, може в повний мірі відповідати тактичним вимогам колективної гри, бо його не лімітують ніякі технічні труднощі. Тому найсерйозніша увага в тренувальному процесі приділяється технічній підготовці гравців. Вивчати основні види рухів, ударів і зупинок м'яча, короткі і довгі передачі, гру з м'ячем на землі і в повітрі слід систематично удосконалювати у футболістів хороше відчуття м'яча.

Під час підготовки методичних рекомендацій використовувалися теоретичні напрацювання К.Л. Віхрова, Ю.І. Портних та досвід роботи зі збірними командами з футболу ЖНАЕУ та ЖДУ ім. І. Франка.

## СУТЬ І ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ

Гра у футбол – це змагання двох команд, кожна з яких прагне опанувати м'ячем і провести його у ворота суперника і в той же час захистити свої. У грі бере участь дві команди по одинадцять чоловік.

Технічні дії з м'ячем виконують ногами, що вимагає особливої спритності, здібності до координації і швидкості. Це пред'являє високі вимоги до рівня функціонального стану всіх систем організму, центральної нервової системи і опорно-рухового апарату.

Футбол – найдоступніший вид спорту, що не вимагає дорогого інвентарю: досить мати м'яч, спортивне взуття і можна грати на будь-якому лужку або майданчику. Футбол виховує витривалість, швидкісні якості, спритність, гнучкість, силу, сміливість, витримку, кмітливість, волю, зміцнює здоров'я, загартовує організм. Заняття футболом привчають студентів до колективної діяльності, сприяють вихованню свідомої дисципліни, прищеплюють відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські взаємини.

Поле для гри – прямокутник завдовжки 90–120 м і шириною 45–90 м. Гра продовжується 90 хв, розділених на дві половини по 45 хв.

Змагання по футболу в Україні починаються із змагань школярів. Розігрується першість районів, міст, областей і країни серед юнацьких, молодіжних і дорослих команд. Головним змаганням є першість України в супер лізі. Українські футболісти виступають в першості світу і Європи, беруть участь у відбірних турнірах на олімпійських іграх. На чемпіонаті світу в Німеччині збірна команда України увійшла у вісімку кращих команд світу.

14-й чемпіонат Європи з футболу, фінальна частина якого відбулася в Україні та Польщі 2012 року, став першим

турніром, проведеним в країнах Східної Європи. Матчі проходили на восьми стадіонах: чотирьох у Польщі та чотирьох в Україні. В Україні футбольне свято приймали у Києві на стадіоні НСК «Олімпійський», Донецьку на «Донбас» Арені, Львові – «Арені Львів», та у Харкові на стадіоні «Металіст». Право провести фінал Чемпіонату Європи було затверджено за київським НСК Олімпійським.

Євро – 2012 подарувало багато яскравих і незабутніх моментів. За 24 дня євро-свята світ по іншому подивився країн-господарок, особливо на Україну. 1,3 млн. глядачів прийшло на трибуни під час чемпіонату Європи – це рекорд. УЄФА оцінила організацію Євро – 2012 в Україні та Польщі на відмінно.

## **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ**

Гра з м'ячем, правила якої, затверджені Радою Міжнародної Федерації футболу, виникла в середині XIX ст. у Англії. Проте є відомості, що гра, яку можна вважати прообразом футболу, зародилася ще в XXVII–XXVI ст. до н. е. в Китаї. Вона служила розвитку швидкості, спритності, винахідливості піших воїнів. У Римі існувала гра під назвою «сферо-махія» – прообраз футболу. У VI ст. до н. е. гра з м'ячем була популярна у стародавніх греків. Гравці розподілялися на дві команди, кожна з яких прагнула провести м'яч за поле суперника. Правила цієї гри дуже нагадували правила регбі, тільки заборонялося брати м'яч руками.

Грою, що нагадує футбол, ще до нашої ери розважалися при дворі японського імператора Кемарі. Ставилися ворота, в які прагнули вгнати м'яч. Приблизно з V ст. н. е. гру почали поступово забувати, але вже на самому початку VI ст. у Флоренції на ярмарковій площі Санта-крочі зустрічалися команди общин, в кожній з яких було по 27 одягнених в різні плаття гравців. Вони виступали на полі розміром 100 x 50 м, прагнучи забити м'яч у ворота суперника.



В середині XVI ст. у Нормандії була широко поширена гра «ля суль», дуже схожа на футбол. Дві команди ганяли шкіряний м'яч по вулицях і площах. У стародавніх ацтеків, що жили на території нинішньої Мексики, була популярна гра, учасники якої гнали м'яч ногами на багатокілометрові відстані.

Історичні перекази розповідають, що в 217 році н. е.десь в районі англійського міста Дербі кельти завдали поразки римлянам в грі, що є прообразом футболу.

У середньовічній Англії була дуже популярна гра з м'ячем, що є чимось середнім між футболом античним і сучасним. Грали скрізь – в містах і селах, на весняних святах і різних торжествах. Футбольні баталії часто перетворювалися на кровопролитні бійки. Іноді з кожного боку виступало по 500 і більш чоловік. Місцем проведення були вулиці міст і сіл. Змагання починалися в середині дня і тривали до темноти. Перемагала команда, що зуміла прогнати м'яч через все місто або від села до села до певного місця, наприклад до базарної площі або перетнути «лінію воріт», довжина якої досягала 400 м. Ігри проводилися під девізом «Перемога ціною будь-яких жертв». Під час одного такого «матчу» пристрасі розгорілися настільки, що в метушні під час переправи через річку 15 гравців потонули.

Король Едуард II в 1314 році заборонив гру у футбол в межах міста. Деякі жителі, що намагалися проводити зустрічі, були посаджені у в'язницю. У 1389 році Річард II зовсім заборонив футбол. За порушення заборони були встановлені суворі покарання, аж до страти. Тільки через три сторіччя королі і міністри визнали, що буде набагато краще, якщо народ займеться футболом, а не політикою і повстаннями.

Популярні були футбольні ігри і у Франції в XIV столітті. Гол зараховувався тоді, коли м'яч після удару ногою потрапляв в обід бочки, обтягнутим пергаментним папером. Брати участь в іграх з м'ячем вважалося правилами хорошого тону. Своїм вдосконаленням футбол зобов'язаний англійським школам. Саме учні найбільш захоплювалися цією грою, що подобалася їм своїм динамізмом, гостротою і різноманітністю вражень.

У 20-х роках XIX ст. були зроблені перші серйозно організовані спроби направити гру в спортивне русло, виробити її загальні правила. Але справа ускладнилася суперечкою, як грати: тільки ногами, або ногами і руками? Любителі футболу розділилися на два табори.

На чолі першого – стояла школа міста Ітона, на чолі другого – школа міста Регбі. У Ітона практикувалася так звана польова гра, що дуже нагадує новітній футбол. Кожна команда складалася з 11 чоловік, і було правило, схоже на сучасне «поза грою».

8 грудня 1863 року були опубліковані в газетах і отримали загальне визнання 13 правил гри у футбол. Так народився сучасний футбол, але нападки на нього час від часу поновлювалися. У збірці правил, виданому в 1846 року, записано, що матчі, в яких не було голів, повинні продовжуватися не більше трьох днів, а у разі рівності забитих і пропущених м'ячів гра припинялася через п'ять днів.

Основні принципи «Кембріджських правил» дійсні і в наші дні. Зокрема, це стосується положення «поза грою», кутового удару, удару від воріт, дозволених поштовхів, покарань за грубу гру. Проте в ті часи дозволялося грати не тільки ногами, але і руками. Було визначено, що ворота складаються із стійок, але без перекладини.

У опублікованих 8 грудня 1863 р. правилах була викладена основна формула футболу, якою заборонялися будь-які захоплення суперника, ведення і удари м'яча руками. Навіть воротареві не дозволялося брати м'яч руками. Це право було дане йому тільки через декілька років.

У 1904 році за ініціативою Франції була організована ФІФА яка сприяла популяризації футболу, приєднала до себе Міжнародну раду з Правил, створену в 1882 році, яка і виробила Правила гри, обов'язкові для всіх національних асоціацій. Першими членами ФІФА стали Франція, Бельгія, Данія, Голландія, Іспанія, Швеція і Швейцарія.

У 1911 році був організований Всеросійський футбольний союз, до якого увійшли футбольні ліги Києва, Одеси, Харкова, Севастополя і Миколаєва. У 1935 році збірна команда України провела декілька матчів з робочими командами Франції і Бельгії. Українські футболісти виграли всі матчі.

Отримали визнання в світі наші клубні команди. У 1975 році динамівці Києва завоювали європейський Кубок кубків, а потім в двох матчах за Супер кубок обіграли мюнхенську «Баварію». У 1986 році київські динамівці повторно стали володарями Кубка кубків. Найкращими футболістами Європи, та володарями «Золотого м'яча» ставали київські динамівці Олег Блохін (1975) та Ігор Бєланов (1986).

З 60-х років лідером в радянському футболі стала команда київського «Динамо». Київське «Динамо» дванадцять разів ставало чемпіоном СРСР (1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985, 1986), дев'ять разів – срібним призером (1960, 1965, 1969, 1972, 1973, 1976, 1978, 1982, 1988), двічі – володарями бронзових нагород (1979, 1989), сім разів вигравало Кубок СРСР (1964, 1966, 1974, 1978, 1982, 1985, 1987).

З часів незалежності України «Динамо» Київ 14 разів вигравало чемпіонат та суперлігу, 11 – кубок України, а вихованець клубу Андрій Шевченко був лауреатом «Золотого м'яча», як кращому гравцеві Європи (2004 р.).

Інший титулований футбольний клуб України «Шахтар» Донецьк двічі був віце-чемпіоном СРСР (1975, 1979), чотири рази вигравав кубок СРСР. У чемпіонатах України та суперліги по 9 разів ставав її переможцем і володарем кубку України. А в сезоні 2008–2009 виборов європейський Кубок УЄФА.

Дніпропетровський «Дніпро» – двічі чемпіон СРСР (1983, 1988), володар кубку СРСР (1989), два рази вигравав срібні медалі чемпіонату України. У європейських турнірах був фіналістом кубка Інтертото, та виходив до фіналу Ліги Європи у сезоні 2014–2015 років.

## ТЕХНІКА ГРИ

Під технікою футболу звичайно розуміють спосіб виконання рухів. Кожний вид спорту вимагає спеціальної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, потрібних для цього рухів, але й спільних (біг, стрибки і т. д.). В ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т. д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того наскільки уміло володіє футболіст всім різноманіттям технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Виходячи з цього під технікою футболу слід розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі. Техніка гри у футболі складається з двох основних розділів: техніка гри в нападі і техніки гри в захисті. Вони включають пересування і стрибки, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення і обведення, фінти, вкидання і відбір м'яча, техніку гри воротаря.

Технічна майстерність футболіста характеризується кількістю прийомів, якими він володіє, різноманітністю їх виконання і умінням виконувати ці прийоми при активній протидії. Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчать виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення студентів до занять, їх завзятість в тренуванні.

Для сучасного футболіста характерна універсальна технічна майстерність, що виявляється в умінні володіти всіма прийомами нападу і захисту, і особливо тими, які найбільш характерні для його функцій в команді.

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці виділяють два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами, які мають свої різновиди і умови виконання.

## Техніка гри в нападі

Для участі в атаці футболістові потрібно уміти бігати, стрибати, передавати м'яч і завдавати ударів по воротах, зупиняти і вести м'яч, обводити суперника, застосовувати фінти і кидати м'яч із-за бокових ліній.

## Техніка пересування

Техніка пересування футболістів включає в себе таку групу прийомів: ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти.

**Ходьба** футболіста трохи відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне початкове положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

**Біг** – головний засіб пересування у футболі. За допомогою бігу здійснюються різні переміщення футболістів, які не володіють м'ячем. Крім того, біг є складовою частиною техніки володіння м'ячем. Час, що витрачається на пересування бігом, складає 30–50 хв. Футболіст постійно використовує біг по прямій із зміною напрямку, спиною вперед, пересувається приставними кроками, схресним кроком. Тому він повинен володіти всіма способами бігу, характерними для гри без м'яча і з м'ячем.

Техніка бігу футболіста специфічна. Швидка зміна напрямків бігу, несподівана зміна ритму, раптові зупинки, зміна положення ніг при веденні м'яча і підхід до м'яча без зниження швидкості можливі лише тоді, коли центр тяжіння гравця розташований нижче, ніж це буває у спринтера, а крок коротший.

**Стрибки.** Футбол багатий різноманітними стрибками, котрі використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. У футболі часто застосовують стрибки, за допомогою яких ведеться боротьба за м'яч, що високо летить. Стрибки виконують поштовхом однієї і двома ногами з місця або з розбігу.

**Зупинки** розглядаються як ефективний засіб зміни напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки відбуваються ривки в той чи протилежний бік, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два прийоми зупинки: випадом і стрибком.

**Повороти.** За допомогою поворотів футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок руху. Після поворотів на місці, як правило, виконуються стартові дії. Повороти також входять у складову частину техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення, фінтів. Застосовуються такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі.

### **Удари по м'ячу**

Вони складають основу техніки володіння м'ячем і являються основним способом ведення гри. За способом виконання удари діляться на удари серединою підйому (прямим підйомом), внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, удари носком і п'ятою (рис. 1). Крім того, існують удари зовнішньою стороною стопи, піддошвою, стегном, але застосовують їх рідко. Удари виконують з місця і з помірною швидкістю руху, на вишуканій швидкості бігу, у стрибку, в падінні, за умов активного опору суперника м'ячів, що летять з різною швидкістю, траєкторією і спрямованістю. Удари по м'ячу виконують також і головою.

### **Удари по м'ячу ногою**

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі (рис. 2) і різані (рис. 3, 4). При прямому ударі м'яч летить по напрямку удару, що завдається. Якщо ж проводиться напрям удару в якій-небудь стороні від центру тяжіння м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту вибирати особливо ретельно.

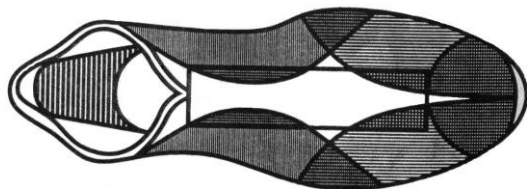
Внутрішня сторона стопи

Внутрішня частина підйому

Середина підйому

П'ятка

Носок



Зовнішня сторона стопи

Зовнішня частина підйому

Рис. 1. Ударна поверхня стопи

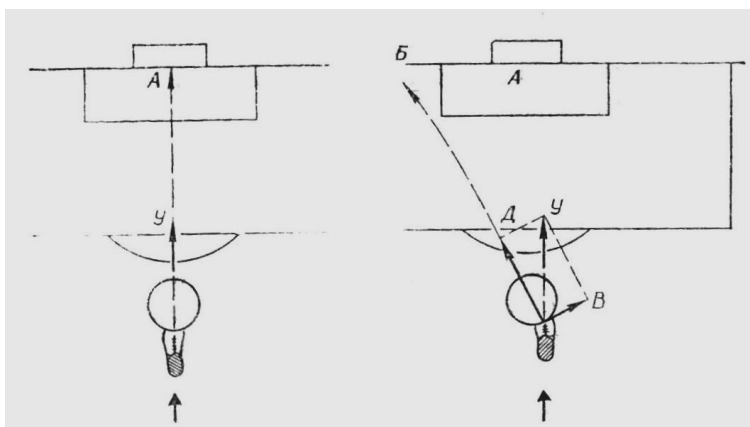


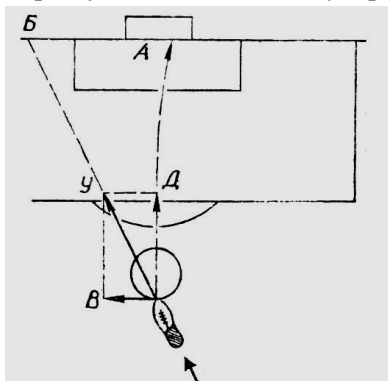
Рис. 2. Прямий удар

Рис. 3. Різаний удар прямою ногою

Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє економити сили, швидко і плановірно розвивати атаки, примушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і

передач на різні відстані. По тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного поєдинку.

При виконанні удару виділяють основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів. Попередня фаза – розгін. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розгін слід розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний наперед наміченою ногою; розгін сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.



**Мал. 4. Різаний удар лівою ногою**

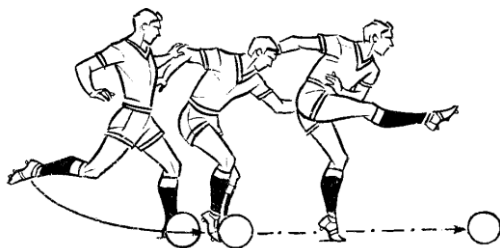
Підготовча фаза – постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, внаслідок чого збільшується шлях стопи і заздалегідь розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє провести удар необхідної сили.

Перед ударом вагу тіла повністю переносять на опорну ногу.

У момент удару відбувається закріплення всіх ланок ноги (стегно, гомілка, стопа), що б'є і дозволяє брати участь у виконанні удару масі всього тіла. Оскільки ця маса у багато разів більше маси м'яча, то нога і тулуб після завдання удару не зупиняються, а продовжують рух вперед. Опорна нога, злегка зігнута в коліні, ставиться найчастіше з п'яти і у міру руху ноги, що б'є, вперед згинається ще більше. Вага тіла переноситься на всю ступню, а потім, у момент відриву м'яча від стопи, виконується підйом на носок.



**Удар серединою підйому** можна вважати основним і найбільш важким. Він дає можливість направляти м'яч сильно, точно і на будь-якій висоті. Цей удар найчастіше застосовується в грі. Виконують його в більшості випадків по рухомому м'ячу. Нога, що б'є, з відтягнутою стопою стикається з м'ячем серединою підйому (рис. 5). Разом з останнім кроком опорну ногу, злегка зігнуту в коліні, ставлять майже на одну лінію з м'ячем і трохи збоку від нього. Ногу, що б'є, зігнуту в коліні, відводять назад, а потім різко посилають до м'яча. У момент удару коліно ноги, що б'є, повинне бути над м'ячем. Щоб м'яч полетів низько, гравець у момент удару нахилиється вперед так, щоб голова була декілька попереду м'яча.



**Рис. 5. Удар серединою підйому і положення опорної і ударної ноги**

Висота польоту м'яча і точність удару залежать від положення опорної ноги (більшого або меншого згинання в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах) і точки завдання удару по м'ячу. Удар не по центру м'яча додасть йому бічне обертання і викличе відхилення траєкторії польоту. Удар по рухомому м'ячу виконати важче, ніж по нерухомому. Тут гравцеві необхідне вміння погоджувати свої рухи з рухом м'яча в часі і просторі.

Удар серединою підйому доводиться виконувати по м'ячу, що котиться назустріч або збоку. Найскладніше виконувати його зльоту і пів відльоту. Чим ближче до землі був м'яч при

зіткненні з ногою, і чим довше вона зберігала зігнуте в тазостегновому і колінному суглобах положення, тим нижче полетить м'яч над землею.

**Ударом зльоту** користуються при ударах у ворота, при швидких передачах м'яча партнераві і при захисті своїх воріт. У грі часто доводиться завдавати ударів по м'ячу, що летить збоку



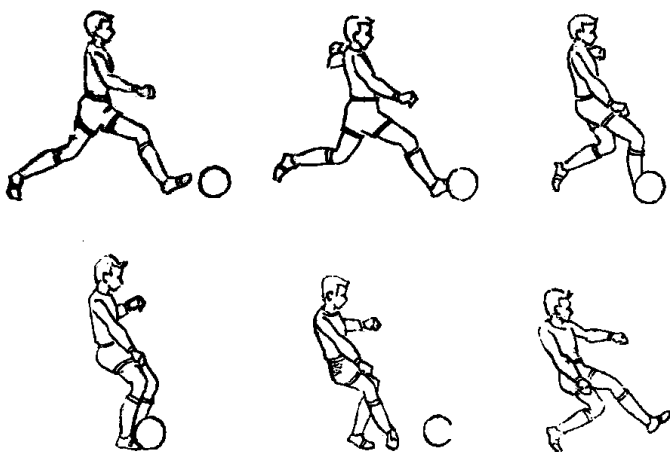
**Мал. 6. Удар  
серединою підйому  
по м'ячу, що  
знаходиться в  
польоті**

від гравця. Щоб м'яч полетів низько, гравець повинен відхилитися у бік опорної ноги і завдати удару в середину м'яча (рис. 6). При відхиленні тулуба ударну ногу проносять в горизонтальній площині, тим самим направляючи м'яч паралельно землі. Якщо удар виконаний по м'ячу, що знаходиться попереду гравця, м'яч високо піднімається від землі – траєкторія його польоту буде високою.

**Удар з пів відльоту** наносить відразу ж після відскоку м'яча від землі. Він вимагає точного розрахунку. М'яч при незначному зусиллі летить з великою швидкістю і на далеку відстань. Тому його часто застосовують при ударах у ворота. Для того, щоб м'яч полетів низько, у момент удару необхідно гомілку і стопу утримувати у вертикальному положенні.

**Удар внутрішньою стороною стопи** виконують ногою, розгорненою носком назовні. Опорну ногу, зігнуту в коліні, ставлять декілька збоку від м'яча; ударну ногу, злегка зігнуту в коліні, повертають в тазостегновому суглобі назовні. Удар роблять при невеликому замаху і різкому русі напруженою ногою із закріпленим гомілковостопним суглобом (рис. 7).

Завдяки великій площі зіткнення ноги з м'ячем і невеликому замаху удар відрізняється точністю, тому разом з ударами підйомом він є одним з основних. Їм користуються у всіх випадках, коли потрібна особливо точна передача на коротку і середню відстань, при ударах у ворота зблизка.



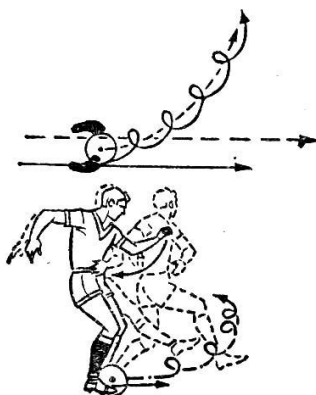
**Рис. 7. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи**

*Удар внутрішньою частиною підйому* наносять частиною стопи, прилеглою до великого пальця і декілька вище від нього. Зігнуту в коліні опорну ногу ставлять трохи позаду і збоку від м'яча, а ударну відводять при замаху назад і трохи всередину. Тулуб під час удару відхиляють в протилежну сторону від руху ударної ноги. Удар може бути виконаний з прямого розгону і під кутом до напрямку польоту м'яча. Щоб направити м'яч низько, треба у момент удару вивести коліно ударної ноги вперед, відтягнути стопу і ударити в середню частину м'яча (рис. 8). Цей удар найчастіше застосовують при високих передачах на середні і довгі відстані, а також при штрафних, вільних і кутових ударах.

Футболісти повинні володіти і так званими *крученими ударами*. Їх виконують зовнішньою і внутрішньою частинами підйому (рис. 9). Не дивлячись на деяку перевагу крученого удару у ряді ситуацій, він менш точний, тому ним користуються тільки у разі крайньої необхідності і коли перевага його безперечна.



**Рис. 8. Удар внутрішньою частиною підйому**



**Рис. 9. Різаний удар внутрішньою частиною підйому**

При виконанні удару внутрішньою частиною підйому правої ноги опорну ногу ставлять в 8–10 см зліва, збоку від м'яча, поверненою по відношенню до цілі приблизно під кутом  $30^\circ$ . Ударна нога у момент зіткнення з м'ячем повернена назовні, п'ята злегка піднята, пальці притиснуті вниз, коліно над м'ячем, тулуб нахилений. Удар завдають в праву (лівою ногою – в ліву) сторону м'яча, на рівні його центру по горизонталі, приблизно в 5 см від вертикальної центральної лінії м'яча. Тільки в цьому випадку удар буде сильним. Удар по зовнішній стороні м'яча додає йому сильне закручування, але удар вийде слабким.

**Удар зовнішньою частиною підйому** виконують частиною стопи, прилеглої до мізинця. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи ззаду. Ударна нога робить замах, тулуб нахилиють так само, як при ударі серединою підйому, а стопу з відтягнутим носком повертають всередину (рис. 10). Висота польоту м'яча залежить від точки зіткнення ударної ноги з м'ячем і положення опорної ноги. Завдяки великій площі зіткнення з м'ячем удар дуже точний. Застосовують його при передачах м'яча на середні і довгі відстані, при ударах по м'ячу, що рухається і летить збоку, при штрафних, вільних, кутових

ударах і ударах у ворота. Цим способом також виконують кручені удари. При виконанні крученого удару зовнішньою частиною підйому стопу ударної ноги повертають всередину, п'ята піднята трохи вище, ніж при ударі внутрішньою частиною підйому, носок опущений. Коліно ударної ноги зігнуте і під час удару знаходиться над м'ячем. Удар правою ногою наносять в ліву сторону м'яча на рівні його центру по горизонталі. Опорну ногу, зігнуту в коліні, ставлять поряд з м'ячем на одному рівні.

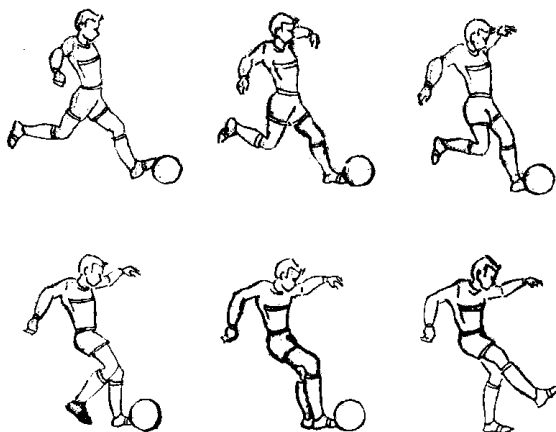


Рис. 10. Удар зовнішньою частиною підйому

**Удар зовнішньою стороною стопи** відрізняється від удару зовнішньою частиною підйому тим, що ударна нога більше повертається всередину, носок не відтягується і стопа стикається з м'ячем значно ближче до п'яти. Техніка удару та ж, що і при ударі зовнішньою частиною підйому, але опорну ногу ставлять збоку від м'яча, декілька далі. Цей удар менш сильний, чим удар підйомом. У грі його використовують при ударах у ворота, по м'ячу, що котиться збоку.

**Удар носком** виконують по нерухомому м'ячу, м'ячу що котиться, і дуже рідко – по тому, що летить. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи позаду нього, ударну ногу, зігнуту в коліні у момент замаху, при зіткненні з м'ячем майже випрямляють. Її носок підведений, опущена п'ята майже ковзає по землі. Ударною ногою наносять удар по м'ячу в той момент, коли нею починають рух вгору. Тулуб під час удару нахилений (рис. 11). Удар носком наносять в центр м'яча. Але якщо м'яч треба послати верхи, то удар завдають нижче центру м'яча. При

ударі в край м'яча він летить по дузі вправо-вліво. Якщо удар завданий вище за центр м'яча, він піде низько – сильного удару не вийде. Цей удар застосовують, коли немає можливості зробити інший спосіб удару.



**Рис. 11. Удар по м'ячу носком**

**Удар п'ятою** із-за складності виконання застосовується рідше, він незначний по силі і точності. Перевага його – в несподіванці для суперників. Опорна нога знаходиться на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем вперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна землі (рис. 12).

**Удари по м'ячу, що котиться,** в основному не відрізняються від ударів по нерухомому. Головне завдання: скоординувати швидкість відповідного руху з напрямом і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, яка ближче до м'яча. У всіх випадках відстань від місця постановки

опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

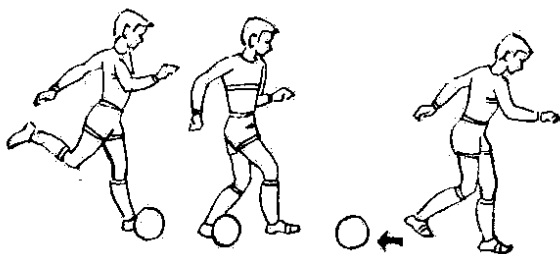


Рис. 12. Удар по м'ячу п'ятою

*Удари по м'ячу, що летить.* Швидкість м'ячів, що летять, зазвичай вище, ніж тих, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце удару по м'ячу, що летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху ударам по м'ячах, що котяться (рис. 13). Удари з поворотом і з піввідльоту мають деякі особливості.

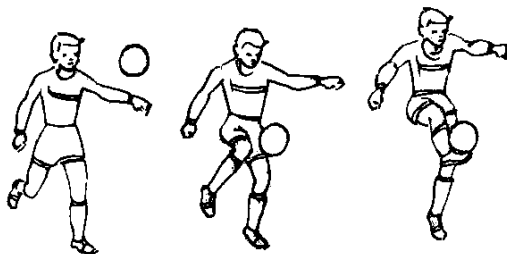
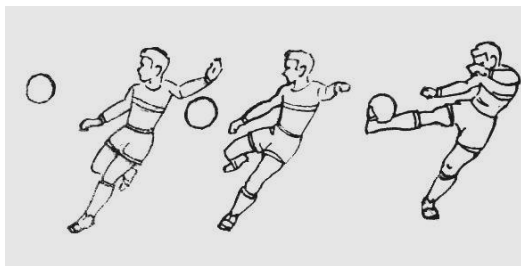


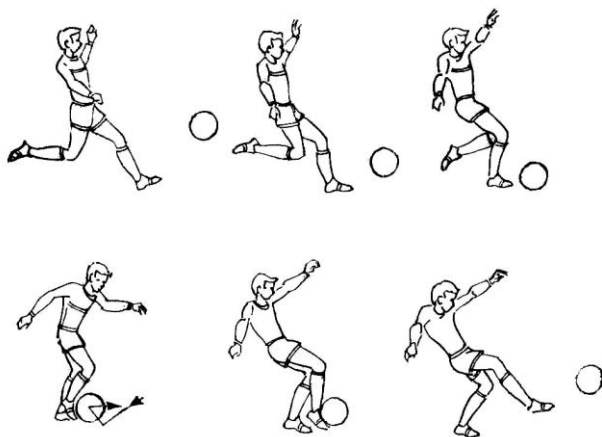
Рис. 13. Удар по м'ячу, що летить

**Удар з поворотом** використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому (рис. 14). Опорну ногу розгортають у напрямі удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух в горизонтальній площині.



**Рис. 14. Удар по м'ячу з поворотом**

**Удар з піввідльоту** виконується середньою або зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі (рис. 15). Опорна нога стає ближчою до місця його приземлення. Гомілка у момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.



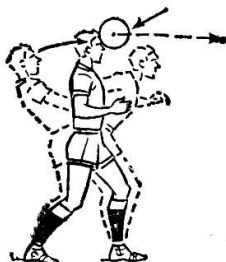
**Мал. 15. Удар по м'ячу з пів відльоту**



## Удари по м'ячу головою

Удари по м'ячу головою – ефективний засіб ведення гри. Вони використовуються коли м'яч летить високо і ударити його ногою неможливо або як завершальні удари по воротах і передачі партнерові. Удари головою можна виконувати без стрибка, в стрибку і горизонтальному падінні лобом і бічною частиною голови. Найчастіше застосовуються удари середньою і бічною частиною лоба.

**Удари лобом по м'ячу**, що летить назустріч, виконують так. Ноги ставлять в положення кроку і декілька згинають, тулуб відхиляють назад, центр ваги тіла повністю переносять на ногу,



**Рис. 16. Удар по м'ячу лобом**

що стоїть ззаду. Удар завдають одночасно з випрямленням ноги, що стоїть ззаду, і рухом тулуба вперед. У кінцевій фазі роблять різкий рух головою, що підсилює удар, після чого тіло продовжує рухатися вперед (рис. 16).

При ударі по м'ячу, що летить збоку (наприклад, зліва), роблять крок правою ногою вперед-управо і, згинаючи її в коліні, переносять, на неї центр ваги тіла, а потім завдають удару.

Удар лобом, як найбільш сильний і точний, використовують для передачі м'яча і взяття воріт суперника. Сила удару залежить від величини замаху і швидкості руху.

**Удар по м'ячу бічною частиною голови** виконують різким розгинанням ноги і випрямленням тулуба назустріч м'ячу (рис. 17). При ударі по м'ячу, що летить справа, тулуб відхиляють убік, центр ваги тіла переносять на зігнуту ліву ногу. Удар здійснюють різким розгинанням лівої ноги і рухом тулуба назустріч м'ячу. Самого удару завдають різким рухом бічною частиною голови. У момент удару центр ваги тіла переносять на

праву ногу. При ударі по м'ячу, що летить зліва, положення відповідно міняється.

Удари лобом і бічною частиною голови часто виконують **в стрибку**. Цей прийом гри головою зустрічається дуже часто. Гравець повинен вистрибнути і послати м'яч в потрібному напрямку (рис. 18). Виконання цього удару вимагає високої координації рухів. Гравець повинен вистрибнути так, щоб ударити по м'ячу в максимально високій точці.

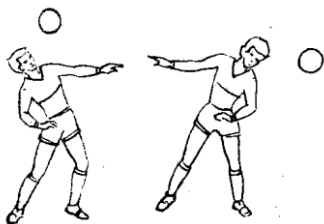


Рис. 17. Удар по м'ячу боковою частиною лоба



Рис. 18. Удар по м'ячу лобом в стрибку

Коли м'яч летить низько, і гравцеві немає можливості зіграти ногою, використовують **удар по м'ячу головою в падінні**. Удару завдають лобом або боковою частиною голови. Гравець приземляється на зігнуті руки, амортизуючи падіння.

У футболі застосовують переводи, відкидки і скидання м'яча ногою, головою і грудьми.

### Передача м'яча

Для того, щоб правильно передати м'яч, гравець повинен добре бачити поле, оцінювати обставини. Ще до прийому м'яча він повинен вирішити, як потрібно поступити з ним. Успіх передачі залежить від узгодженості дій партнерів того, що передає і того, що приймає м'яч. Все ж таки головна роль в цьому належить гравцеві, що виконує передачу, оскільки від точності передачі (сили, напрямку польоту) залежить якість прийому м'яча.

Головні вимоги до виконання передач – швидкість і точність, раптовість і скритність при будь-яких протидіях суперника. Виконуються передачі всіма способами ударів. Але на відміну від ударів у ворота їх проводять з невеликою силою і після невеликого замаху.

У грі часто використовуються і передачі ударом голови. Застосовують їх в тих випадках, коли немає можливості виконати передачу ногою в боротьбі з суперником за високий м'яч.

### **Зупинки м'яча**

Зупинки виконують ногами, тулубом і головою. Головним при цьому є поступливий рух (амортизація) дотикової частини тіла у момент контакту з м'ячем. Поступливий рух уповільнює або змінює рух м'яча. Повна зупинка м'яча майже не застосовується.

Іноді нападаючі, щоб швидко оволодіти м'ячем, вимушені зупиняти його головою і грудьми. Висока майстерність характеризується умінням виконувати зупинки на великій швидкості і в боротьбі з суперником. В русі до м'яча набагато важче виконувати м'яку зупинку. При цьому необхідно контролювати свої рухи – щоб м'яч не відскакував далеко, важливо уміти у момент зупинки змінювати напрям свого руху і руху м'яча.

Уміння зупинити м'яч і виконати поворот дуже важливо для нападаючих, які частіше за інших приймають його, знаходячись спиною до воріт суперника.

**Зупинка м'яча ногою** виконується внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи, серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, носком, підошвою, гомілкою і стегном. Зупинки виконуються в умовах м'ячів, які котяться і летять з різною швидкістю, траєкторією та спрямованістю; на місці і з помірною швидкістю руху, з високою швидкістю бігу, за умов активного опору суперника.

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи* застосо-

ується частіше за інші. Перш ніж зупинити м'яч, ногу повертають носком назовні так, щоб вона торкалася м'яча всією стопою. Центр ваги тіла переносять на опорну ногу. Тулуб злегка нахилений. Коліно зупиняючої ноги зігнуте, стопа знаходиться в 6–8 см від землі (рис. 19). Цей спосіб використовується при зупинці м'яча, що летить. Зупиняюча нога повинна бути розслаблена до моменту зіткнення з м'ячем, після чого виконують поступливий рух, якщо м'яч рухається з великою швидкістю.

**Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи** застосовується коли м'яч котиться і летить. При цьому способом зупинки злегка розслаблену ногу, зігнуту в коліні, виставляють вперед, носком поверненим всередину (рис. 20).

**Зупинка м'яча серединою підйому** здійснюється так: виставлена вперед-вгору нога зустрічає м'яч, що опускається, серединою підйому, після чого разом з м'ячем швидко опускається на землю (рис. 21). Такий же принцип і зупинки стегном.



Рис. 19. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи



Рис. 20. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи



Рис. 21. Зупинка м'яча серединою підйому

**Зупинка м'яча голілками (голілкою).** Зупиняють м'яч у такий спосіб досить рідко. Необхідно з'єднати ноги разом, потім зігнути в колінах, підвівши п'яти від землі, тулуб при цьому нахилиють. М'яч при відскоку від землі ударяється в

гомільку (гомільки) і зупиняється перед гравцем (рис. 22).

**Зупинка м'яча підшовою** (рис. 23). Коли м'яч, що котиться назустріч, наближається, ногу виносять вперед. Носок підведений вгору під кутом 30–40°. Робиться трохи поступливий рух назад. Для того, щоб зупинити підшовою м'яч, що опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги підведений. У момент дотику м'яча до землі його накривають (але не тиснуть) підшовою.



Рис. 22. Зупинка м'яча гомілками і гомількою



Рис. 23. Зупинка м'яча підшовою

**Зупинка м'яча стегном.** Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, що летить (рис. 24). М'яч приймається середньою частиною стегна і робиться поступливий рух вниз – назад.

**Зупинка м'яча грудьми** – один з найнадійніших способів зупинки. При її виконанні ноги, зігнуті в колінах, розташовуються паралельно трохи в сторони, тулуб злегка відхилений назад. У момент зіткнення з м'ячем тулуб відхиляється ще більше, амортизуючи відскік його від грудей. Руки відводяться в сторони, щоб не торкнутися м'яча. Зупинений м'яч гравець бере під контроль (рис. 25). Футболіст повинен досконало володіти зупинкою м'яча грудьми на бігу. Для цього необхідно підстрибнути і в повітрі прийняти м'яч на груди – він відскочить вгору-вперед. М'яч, що сильно летить, на бігу зупиняють, «прибираючи» виставлені груди у момент зіткнення з м'ячем. М'ячі, що високо летять, зупиняються

грудьми в стрибку.

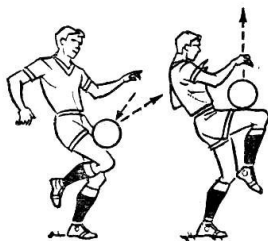


Рис. 24. Зупинка м'яча  
стегном

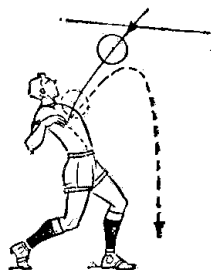


Рис. 25. Зупинка м'яча  
грудьми

**Зупинка м'яча головою** важка і використовується досить рідко. Приймають м'яч на лоб. Спочатку треба зробити рух тулубом і головою назустріч м'ячу, стоячи в положенні кроку майже на прямих ногах, а у момент зіткнення з м'ячем ноги швидко згинають, а тулуб і голову відводять назад-вниз.

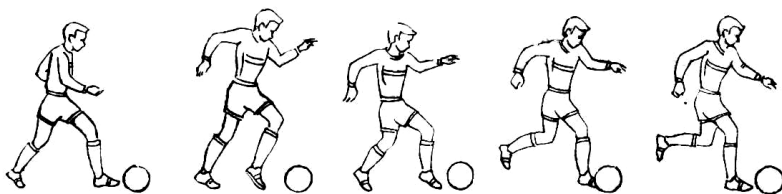
### Ведення м'яча

Ведення м'яча у футболі виконують внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, зі зміною швидкості руху, напрямку руху, за умов активного опору суперника. Під час **ведення і обведення**, потрібне тонке диференціювання м'язових зусиль – відчуття м'яча. Гравець повинен уміти тримати м'яч під контролем, міняти ритм, темп і напрям рухів, передбачати дії суперника і випереджати його. При веденні м'яча потрібно користуватися обома ногами, хоча однаково добре виконувати цей важкий прийом вдасться не завжди. Ведення м'яча проводиться торканням його зовнішньою або внутрішньою частинами підйому. Удари по м'ячу повинні завдаватися з таким розрахунком, щоб м'яч не виходив з контрольованої гравцем зони.

При зустрічі з суперником м'яч при веденні не слід відпускати далі чим на 30–40 см. Інакше він може бути вибитий або перехоплений. У інших випадках м'яч можна утримувати перед собою на відстані 60–70 см. Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різними послідовністю, ритмом і силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10–12 м.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном або головою.

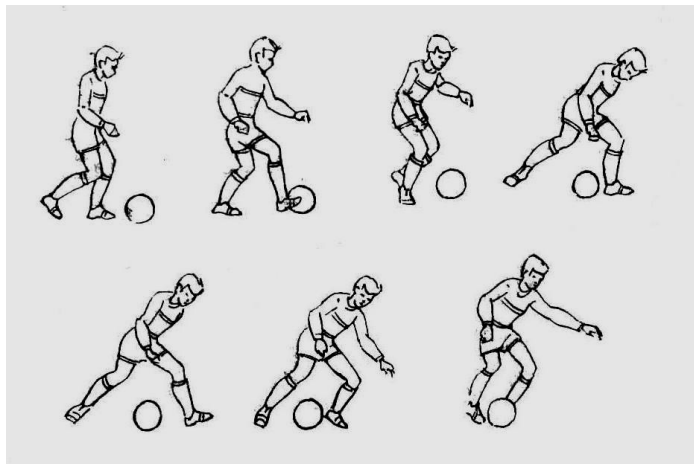
**Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому** (рис. 26) виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотний рух, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.



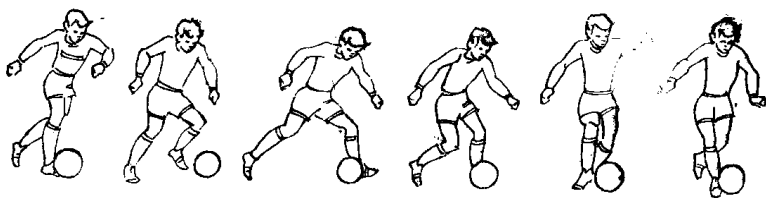
**Рис. 26. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому**

При щільній опіці застосовують **ведення м'яча внутрішньою частиною підйому** (рис. 27). Гравець направляє м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча трохи вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на близькій відстані і темп бігу не порушується. У таких умовах суперникові дуже складно відібрати м'яч.

**Ведення м'яча серединою підйому** (рис. 28) – один з важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому відбувається при злегка відтягнутій вниз стопі. Рух її безперервний, як при веденні внутрішньою частиною підйому, проте управляти м'ячем складніше, оскільки менше його поверхня зіткнення з ногою.



**Рис. 27. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому**

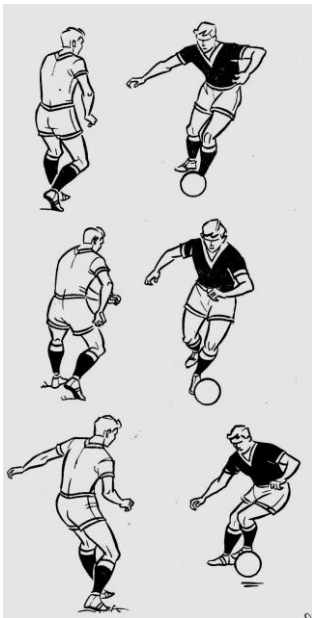


**Рис. 28. Ведення м'яча серединою підйому**

У момент атаки суперника гравець з м'ячем може спробувати обвести його. **Обведення** здійснюється за допомогою



раптовій зміні швидкості бігу, що дає можливість виграти простір для виконання передачі або удару у ворота. Обігравання суперника, що біжить поряд з ведучим, ведеться за допомогою раптові зупинки з подальшим ривком або зміною напрямку руху (рис. 29).



**Рис. 29. Обведення суперника**

### **Відволікаючі рухи (фінти)**

Відволікаючі рухи або фінти виконуються у безпосередньому єдиноборстві з суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри. Вони можуть виконуватись без м'яча або з м'ячем. Без м'яча обманні рухи виконуються з метою звільнення від опіки суперника.

Відволікаючі дії, обманні рухи, фінти виконуються з помірною або високою швидкістю бігу, за умов зіткнення з суперником. Досить ефективні в обведенні суперника

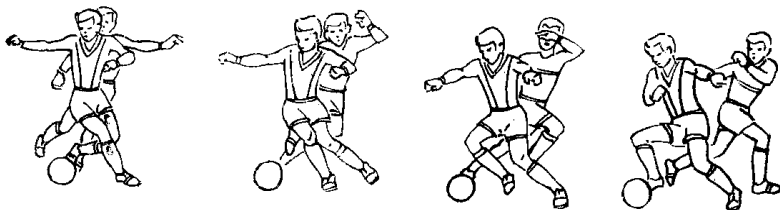
відволікаючі дії – фінти, які виконуються тулубом, головою, ногою або м'ячем. Будь-який обманний рух ефективний тільки тоді, коли суперник повірить в істинність помилкового руху.

У техніці футболу розрізняють такі основні прийоми обманних рухів: ***фінти «відходом»***, ***фінти «ударом»***, ***фінти «зупинкою»***. Існують різні способи виконання цих фінтів, їх різновиди та умови виконання проти суперника, який знаходиться попереду, збоку або позаду. Розрізняють такі основні фінти проти суперника, який знаходиться попереду: ***з забиранням м'яча назад, з забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи, з переступанням, з замахом на удар.***

Проти суперника, який знаходиться збоку застосовують обманні рухи з *наступанням на м'яч, з хибною зупинкою м'яча, з поворотом переступанням*. Для супротивника позаду використовують відволікаючі рухи з *поворотом, з прийомом м'яча фінтом тілом та без прийому м'яча*.

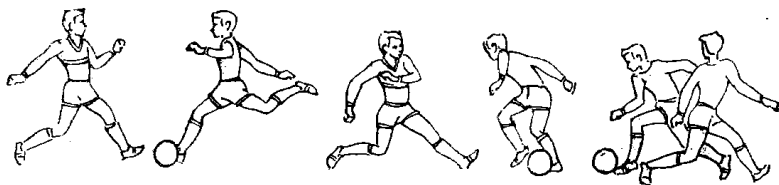
Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інсценування намірів в першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природною демонстрацією дій визначається і бажана у відповідь реакція суперника. У другій фазі реалізуються дійсні наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, яка обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропуск м'яча партнерові і їх поєднання.

**Фінти «відходом»** засновані на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці суперника спереду використовується відхід випадом. Зближуючись з суперником, на відстані 1,5–2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст виконує широкий випад вліво – вперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо – вперед. Якщо суперник атакує ззаду, застосовуються фінти «відходом» з перенесенням ноги через м'яч (рис. 30).



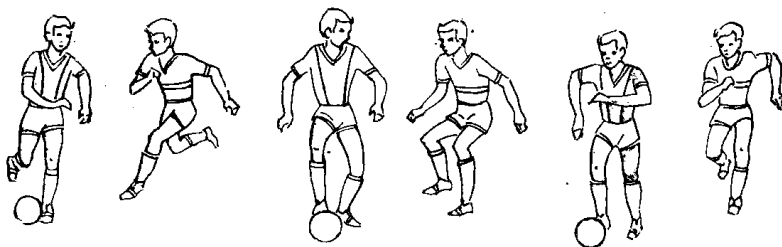
**Рис. 30. Фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч**

**Фінти «ударом»** по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближуючись з суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано з уповільненням руху або зупинкою. Залежно від ігрової ситуації, у фазі реалізації слідує відхід вперед, управо, вліво або назад (рис. 31).



**Рис. 31. Фінт «ударом»**

**Фінти «зупинкою»** м'яча ногою застосовуються під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку імітується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник уповільнює рух. У цей момент слідує прискорення з м'ячем (рис. 32).



**Рис. 32. Фінт «зупинкою»**

У другому випадку після передачі приймається підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Проте той, замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і опановує їм.

**Фінти проти суперника, який знаходиться попереду.**

**Фінт з забиранням м'яча назад.** Гравець ногою наступає на м'яч, потім різко відводить його назад-вбік. Вага тіла повністю переноситься на опорну ногу, руки підтримують рівновагу, тулуб нахилений дещо вперед. Фінт виконується у той момент, коли суперник виставить ногу для відбору м'яча.

**Фінт з забиранням м'яча внутрішнім (зовнішнім) боком стопи.** Вихідне положення – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, верхня частина тулуба нахилена вперед, руки розставлені в сторони. Хибна фаза – центр ваги тіла дещо опускається вниз і переноситься на ліву ногу (якщо хибна фаза виконується в лівий бік), вона ще більше згинається, права нога дещо випрямлюється, верхня частина тулуба різко подається вліво-вперед. Дійсна фаза починається в ту мить, коли суперник, коли суперник зреагував на хибну фазу. Досить швидко вага тіла переноситься з лівої ноги на праву, при цьому загальний центр ваги тіла опускається ще нижче. Одночасно футболіст відштовхується правою ногою, а лівою забирає м'яч у правий бік.

**Фінт з переступанням (переступами).** Гравець, який веде м'яч, заносить одну ногу над ним і дещо нахилає тулуб в бік піднятої ноги, потім переступає через м'яч і переносить вагу тіла на опорну ногу. Коли суперник зреагує на цей рух і зробить крок у бік опорної ноги, гравець протилежною ногою проштовхує м'яч повз його опорної ноги.

**Фінт-замах на удар.** Хибна фаза – опорна нога згинається в колінному суглобі, ударна відводиться назад, тулуб трохи нахилений вперед, руки розставлені і підтримують рівновагу. Дійсна фаза – в мить. Коли суперник зреагує на замах і зробить крок вперед або відвернеться, нападник різко загальмує рух ударної ноги збоку від м'яча і водночас з поштовхом опорної ноги забирає м'яч вперед-вбік.

### **Фінти проти суперника, що знаходиться збоку.**

**Фінт з хибною зупинкою м'яча.** Під час бігу дальня від суперника нога заноситься над м'ячем нібито з метою зупинки його підошвою. Під час замаху нога різко опускається назад-вниз на землю і біг продовжується. Фінт буде більш ефективним, якщо нога, що виконує мах, не ставиться на землю, а за 5–7 см від землі спрямовується вперед, штовхаючи м'яч.

**Фінт з наступанням на м'яч.** Цей фінт особливо ефективний тоді, коли суперники біжать у повну силу. У певний момент ногою, що знаходиться далі від суперника, гравець наступає на м'яч, вага тіла переноситься на опорну ногу. Якщо суперник своєчасно не зреагує на фінт, то він по інерції пробіжить далі. Це дає змогу гравцю, що володіє м'ячем, на деякий час звільнитися від опіки суперника. Фінт виконується як з наступанням на м'яч, так і з переступанням і одночасною зупинкою м'яча стопою, з подальшим рухом у протилежному напрямку.

### **Фінти проти суперника, що знаходиться позаду.**

**Фінт з поворотом.** Найчастіше цей фінт виконує гравець з м'ячем, що рухається у напрямку своїх воріт. Під час ведення м'яча гравець однією ногою робить замах для удару (нібито м'яч буде віддаватись воротареві чи партнеру по команді), різко розвертається на опорній нозі з одночасним прибиранням м'яча протилежною ногою. Загальний центр ваги опущений, руки розставлені в сторони і підтримують рівновагу. В ігровій ситуації, коли гравець не може використати хибний рух на передачу м'яча, виконується фінт з поворотом та хибним рухом тулубом.

**Фінт прийомом м'яча та фінтом тулубом.** Фінт виконують гравці, що приймають м'яч у положенні спиною до воріт суперника. Хибна фаза: перед прийомом м'яча гравець виставляє ногу дещо в бік, зігнувши її у колінному суглобі. Верхня частина тулуба нахилиється в бік цієї ноги нібито з наміром зупинити м'яч в напрямку початого руху. Дійсна фаза: гравець переводить м'яч поперед себе внутрішнім боком стопи і рухається з ним у протилежний бік.

## Вкидання м'яча

М'яч, що вийшов за межі поля через бокову лінію, вкидають руками. При вкиданні гравець займає вихідне положення: одна нога попереду, інша ззаду, центр ваги тіла на нозі, що стоїть ззаду, м'яч тримають двома руками і заносять за голову.

У момент замаху обидві ноги зігнuto в колінах, нога, що стоїть ззаду, поставлена на носок. М'яч беруть руками так, щоб великі пальці майже стикалися. Кидок виконують енергійним розгинанням ноги, що стоїть ззаду, згинанням тулуба і рухом руками (рис. 33). Щоб збільшити дальність, вкидання виконують після розгону з падінням. Вкидання може виконуватися і із стійки ноги нарізно.

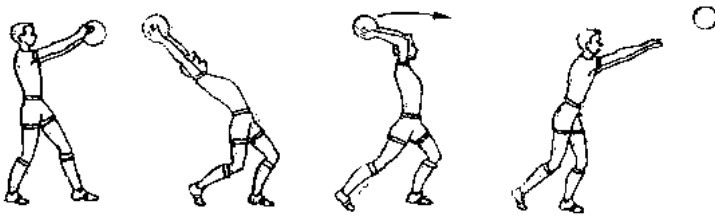


Рис. 33. Вкидання м'яча із-за бокової лінії

## Техніка гри в захисті

При втраті м'яча атакуючою командою всі гравці переключаються на захисні дії і прагнуть відібрати м'яч у суперника. Успішне виконання захисних дій вимагає уміння швидко бігати, робити різкі зупинки і повороти, високо стрибати і володіти спеціальними прийомами захисту – відбором м'яча, перехопленням і вибиванням.

**Біг, зупинки, повороти, стрибки.** Захищаючись, футболіст повинен уміти не тільки пересуватися, але і швидко бігати спиною вперед, пересуватися приставними кроками, високо стрибати в боротьбі за високі м'ячі.

## Відбір м'яча

М'яч, направлений в напрямку суперника, можна відібрати за допомогою перехоплення. Для цього необхідно вибрати таку позицію між м'ячем і суперником, яка дозволила б захиснику вийти на м'яч раніше, ніж це зробить суперник.

У тих випадках, коли перехопити м'яч не вдалося, необхідно атакувати суперника і спробувати відібрати м'яч у момент прийому, тобто коли він ще не повністю контролює м'яч. Але якщо не вдалося перехопити м'яч і атакувати у момент прийому м'яча, слід зайняти зручну стійку перед суперником з м'ячем і вичікувати дій з його боку, зосередивши увагу на м'ячі. Застосовуються наступні способи: відбір м'яча поштовхом тулуба (в межах правил), вибиванням (без падіння і в падінні), накладенням стопи на м'яч.

**Відбір м'яча ударом** по йому або зупинкою проводиться в той момент, коли суперник трохи «відпустить» м'яч від себе. Є два різновиди відбору: повний і неповний. При повному – м'ячем володіє футболіст, що сам відбирає або його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань або за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовуються випад і підкат.



Рис. 34. Відбір м'яча  
в шпагаті

**Відбір м'яча у випаді** дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5–2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа або зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. М'ячі, які важко дістати вибиваються переважно носком в напівшпагаті або шпагаті (рис. 34).

**Відбір перехопленням** застосовується, коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен уловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем або відбити його, поставивши на його шляху ногу.

**Відбір м'яча поштовхом в плече** (рис. 35, 36). Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, що володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники рівні в швидкості пересування. Поштовх виконують плечем в плече, при цьому рука що штовхає притиснута до тулуба. Центр маси тіла суперника повинен бути перенесений на дальню ногу від суперника. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.



**Рис. 35. Відбір м'яча поштовхом в плече**



**Рис. 36. Частина тіла якою і в яку дозволено виконують поштовх**



**Рис. 37. Відбір м'яча підкатом**

**Відбір м'яча підкатом** (рис. 37). Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбору м'яча. Футболістові часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він вже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямі з атакуючим гравцем, захисник намагається вибити у нього м'яч носком, підйомом, зов-



нішньою, внутрішньою стороною стопи або підйому або підошвою. Щоб відібрати м'яч або вибити його в підкату, гравець повинен провести складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч в межах правил в тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, що оволодів технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Проте неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен володіти відмінним відчуттям темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати. Техніка виконання підкату така: знаходячись трохи ззаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунту, а іншою – зупиняє м'яч або вибиває його з-під ноги атакуючого.

Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоч би однією ногою торкається землі, тобто як би ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника. Якщо прийом виконаний правильно, проте суперник сам зачіпає за ногу лежачого захисника і падає, то в цьому випадку порушення правил немає.

### **Техніка гри воротаря**

Техніка гри воротаря відрізняється від техніки польового гравця, оскільки тільки йому дозволяється в штрафному майданчику грати руками. До техніки гри воротаря відноситься ловля м'яча, відбивання руками, зупинки, перекиди, відбір, ведення, викидання і удари – вибивання м'яча ногою. Ловля м'яча в грі воротаря займає основне місце. Її можна підрозділити на *ловлю низьких м'ячів, напіввисоких і високих м'ячів*. Виконувати ловлю м'яча можна *без падіння, з падінням, в кидку і в стрибку*.

Ловля м'яча – основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловлю виконують знизу, зверху або збоку. Ловля м'яча – це точка перетину траєкторії, яка знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщається до такої передбачуваної точки.

**Ловля низьких м'ячів.** При ловлі низького м'яча, що котиться по землі, воротар, знаходячись лицем до м'яча, зустрічає його стоячи на одному коліні або майже на прямих зімкнутих ногах (рис. 38). Як тільки м'яч наблизиться, він швидко нахиляється і підхоплює його руками знизу. Долоні рук у момент ловлі повертають вперед, пальці розводять злегка в сторони і майже торкаються ними землі. Якщо воротар не встигає добігти до м'яча, що котиться в стороні від нього по землі або що летить над землею, він застосовує ловлю м'яча в падінні. Падіння виконують енергійним поштовхом ногами, під час якого руки витягають, долоні повертають до м'яча (рис. 39). Після зіткнення м'яча з долонями воротар, згинаючи руки, захоплює м'яч і згинає ноги, щоб швидше встати.



**Рис. 38.** Ловля м'яча, що котиться по землі

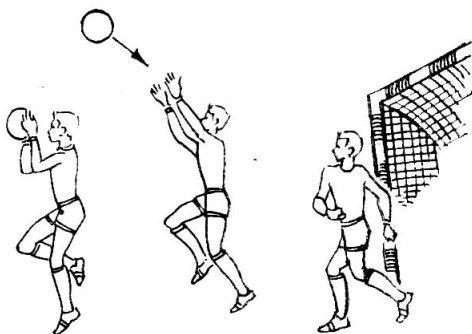


**Рис. 39.** Ловля м'яча, що котиться по землі з падінням

При падінні *на бік* спочатку землі торкаються гомілкою, стегном, а потім тулубом, м'яч ловлять обома руками. Іноді в падінні м'яч доводиться брати на груди або на живіт.

**Ловля напіввисоких м'ячів.** М'яч, що летить на рівні поясу і дещо вище, в першу чергу повинен стикнутися з долонями,

виставленими вперед назустріч йому. Воротар згинає тулуб і виставляє руки, зігнуті в ліктях, вперед. Це найпростіший, але і найнадійніший прийом ловлі м'яча.



**Рис. 40. Ловля м'яча зверху**

М'яч, що летить трохи вище за груди, воротар зустрічає долонями рук, виставлених назустріч ньому так, щоб він не проскочив між ними. Як тільки м'яч стикається з руками, його м'яко підхоплюють і притискують до грудей (рис. 40).

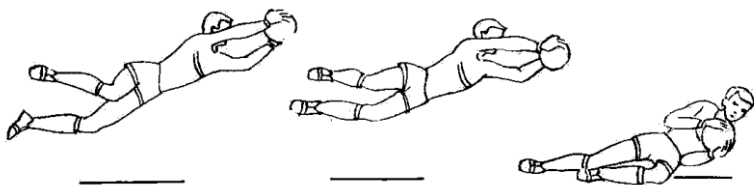
М'яч, що летить в стороні від воротаря, ловлять виставленими убік руками з долонями,

поверненими у напрямі польоту м'яча. Як тільки м'яч торкнеться долонь, руками прижимають його до тулуба.

Для ловлі м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту (рис. 41). Заздалегідь роблять один або два швидкі приставні кроки у напрямі польоту м'яча. Поштовх виконується ближньою до нього ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлю виконують у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – угруповання. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

**Ловля високих м'ячів.** Воротареві часто доводиться ловити м'ячі, що летять вище голови. В цьому випадку він виконує прийом без стрибка, в стрибку або кидку. Якщо стрибок здійснюють з місця, то роблять енергійний поштовх обома ногами, піднімаючи руки вгору, зосереджуючи увагу на м'ячі. Руки знаходяться в положенні долонями вперед, пальці злегка розведені, що створює велику площу для прийому м'яча. Руки

згинають і притягають м'яч до тулуба. М'ячі, що летять далеко осторонь, воротар ловить із стрибком в сторону – вверх. Щоб зловити такий м'яч, воротар робить енергійний поштовх ногами у бік польоту м'яча. Одночасно з поштовхом ногами руки викидають вгору долонями до м'яча. Коли м'яч торкнеться рук, його прижимають до тулуба. При падінні на землю воротар гупується.



Мал. 41. Ловля м'яча, що летить в падінні

**Відбивання м'яча.** Іноді цей прийом може бути єдиним засобом захисту воріт, особливо в боротьбі за м'яч в межах штрафного майданчика. Якщо м'яч летить високо і узяти його руками неможливо, треба застосовувати удар по м'ячу кулаком. При виконанні цього прийому воротар, стрибаючи, відводить



Рис. 42. Відбивання м'яча кулаком в стрибку

ударну руку, зігнувши в ліктьовому суглобі, назад-вгору, а потім різким рухом вперед завдає удару по м'ячу, що летить назустріч. Воротар повинен завжди знаходитися лицем до м'яча (рис. 42).

При відбиванні м'яча двома кулаками руки зігнуті в ліктях, кисті стиснуті, прижаті одна до одної і тильною стороною обернені

назовні. Удар виконують різким розгинанням рук.

Воротар може також відбити м'яч однією або обома долонями. Ці прийоми він застосовує в тих випадках, коли не має можливості взяти руками м'яч, що летить з великою силою в стороні від нього. Відбивання виконують в стрибку або кидку напруженими руками або однією рукою. Воротар повинен відбити м'яч туди, звідки не міг би нанесений удар, або перевести його через поперечину або за бокову стійку.

**Перекид м'яча.** Перекиди виконують, коли м'яч неможливо зловити, відбити або зупинити. До перекидів відносяться дії воротаря, мета яких – направити м'яч, що летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м'ячі, що летять сильно і по високій траєкторії над воротарем або в стороні від нього. Перекид багато в чому нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією або двома руками (рис. 43). Важко досягаємі м'ячі переводяться в падінні.

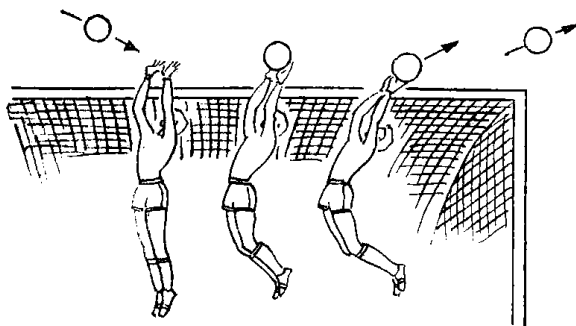
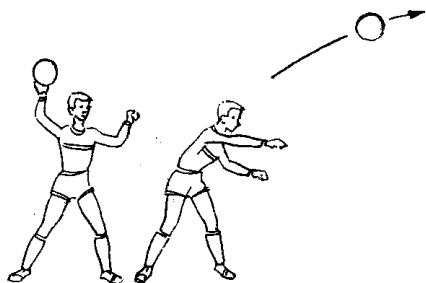


Рис. 43. Перекид м'яча двома руками в стрибку

**Вкидання м'яча.** Спійманий м'яч воротар може відправити в поле не ударом ноги, а кидком. Воротарі користуються цим способом для того, щоб швидше і точніше передати м'яч партнерові. Кидки м'яча виконують однією рукою від плеча, із-за голови або знизу. Найбільш поширений кидок зверху. В

цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю (рис. 44).



**Рис. 44. Вкидання м'яча однією рукою зверху**

Кращий спосіб введення м'яча в гру воротарем – передача рукою найближчому партнерові по землі або паралельно землі (до 30–35 м). Такі передачі відрізняються точністю і достатньою дальністю, проте не можна передавати м'яч по землі, якщо поряд з партнером знаходиться суперник. Воротарі нерідко кидають м'яч прямою

рукою із-за голови.

**Вибивання м'яча.** Воротар повинен уміти посилати м'яч на далеку відстань і з максимальною точністю. Найпоширеніший спосіб вибивання м'яча від воріт – удар внутрішньою частиною або серединою підйому. При вибиванні м'яча після ловлі воротарі користуються ударом по м'ячу, що випускається з рук. По випущеному з рук м'ячу ударяють серединою підйому в повітрі або у момент відскоку від землі (з пів відльоту). Цим ударом воротар може послати м'яч на дуже велику відстань.

**Відбір м'яча** воротар виконує зазвичай в моменти прориву гравця і виходу для нанесення удару у ворота зблизька.

**Веденням м'яча** воротар користується після того, як зловив м'яч і є можливість безперешкодно просуватися вперед в штрафному майданчику.

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Навчання гри у футбол починається із знайомства з її правилами і характером дій гравців. Вивчивши їх, студенти переходять до освоєння техніки і тактичних дій. Одночасно розвивають необхідні для футболіста фізичні якості.

Головне на цьому етапі – поступовість в навчанні і підготовка до гри. Зробити це дозволяють прості вправи і підготовчі рухові ігри. Надалі переходять до поглибленого оволодіння грою, виховуючи уміння виконувати ігрові прийоми в складних умовах змагань і одночасно вирішуючи задачі досягнення високого рівня розвитку морально-вольових і фізичних якостей. Оволодівають студенти і теоретичними знаннями.

Досягнення високих спортивних результатів немислиме без всебічної підготовленості. Тому в тренувальному процесі вирішення різних завдань підготовки здійснюється одночасно і систематично. Це не виключає того, що на певних етапах тренування окремим завданням може віддаватися перевага.

Якнайкращі результати дає використання в навчально-тренувальному процесі комплексних вправ ігрового характеру. На цьому етапі підготовки до участі в змаганнях велику увагу приділяють спеціальній фізичній, техніко-тактичній і психологічній підготовці.

Вивчені прийоми закріплюють і удосконалюють в умовах, наближених до гри. Але це робити треба тільки тоді, коли студенти стануть точно виконувати технічні прийоми, інакше закріплюватиметься невірний руховий навик, який виправити згодом дуже складно.

Рухові завдання спочатку виконують на невеликій швидкості і без опору суперника, потім включають активного суперника, збільшують швидкість дій, для чого використовують змагання, спеціальні ігрові вправи і ігри.

Студенти повинні вчитися виконувати прийом в будь-яких, найскладніших умовах. Недоцільно добиватися від кожного футболіста однакового володіння всіма прийомами. Набагато

краще зосередити увагу на бездоганному оволодінні «своїми» прийомами, необхідними для гри на певному місці в команді.

Вдосконалення індивідуальної майстерності гравців повинне вестися систематично і до тих пір, поки студенти не доб'ються достатньо точного виконання дій в заданих умовах. Тільки після цього можна переходити до виконання їх в складніших умовах.

При навчанні техніці виконання ударів по м'ячу треба дотримуватися наступної послідовності: удар серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, потім зовнішньою частиною підйому і, нарешті, удар носком.

Одночасно з вивченням ударів вивчають і зупинки м'яча. Студенти спочатку займаються в парах, поєднуючи удар із зупинками підшвою. Наприклад, перший гравець з невеликого розгону ударом серединою підйому відправляє м'яч партнерові, який, заздалегідь зупинивши м'яч підшвою і вивівши м'яч трохи вперед, тим же способом відправляє його назад. Цю вправу виконують і правою і лівою ногою.

Якщо у студентів не виходить вправа в цілому, то викладач дає їм завдання виконувати удар з 2–3 кроків по нерухомому м'ячу, зосередивши увагу на постановці опорної ноги і положенні ударної ноги у момент удару.

У міру засвоєння удару по нерухомому м'ячу потрібно приступити до вивчення удару по м'ячу, що рухаються назустріч. Тільки після цього доцільно перейти до вивчення ударів по м'ячу в русі. Як тільки будуть засвоєні удари з місця і в русі по нерухомому м'ячу, що котиться, можна починати вивчення ударів по м'ячу, що летить.

Навчання ударам по м'ячу головою починають з освоєння удару лобом, а потім – удару боковою частиною голови. Ці удари виконують по підвішеному м'ячу, а далі по м'ячу, підкинутому партнером. У міру оволодіння цими ударами треба переходити до вивчення удару в стрибку по підвішеному м'ячу і накинutoму партнером або викладачем, потім удари виконують з опором суперника.



При вивченні удару увага студентів повинна бути направлена на положення тулуба і голови, на рух ніг, тулуба і завершальний рух голови. Основна помилка при виконанні цього удару – неузгодження дій ногами, тулубом і головою. Найчастіше раннє розгинання ніг випереджає рух тулуба і голови або студент робить удар тільки рухом голови, що не дозволяє послати м'яч сильно.

Для розвитку точної координації рухів і вироблення точності удару головою слід включати в заняття вправи з тенісними м'ячами.

Навчання веденню м'яча і обведенню починають з ведення м'яча по прямій на бігу, підштовхуючи м'яч короткими ударами, однією ногою або попеременно обома ногами. Швидкість бігу при цьому поступово збільшується. У міру оволодіння веденням м'яча по прямій треба переходити до навчання веденню по дугах, зигзагом, з обведенням стійок. Надалі розташування стійок і порядок обведення можна змінювати.

Наступний етап – ведення м'яча при опорі суперника. Спочатку суперник дає можливість обводити себе, потім все більш активно прагне відібрати м'яч у нападаючого. На закінчення ведення і обведення удосконалюють в ігрових вправах і в двосторонній грі.

### **Вправи на розучування техніки пересування**

1. Поєднання пересувань «біг, ходьба, біг».
2. Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг з переходом на звичайний.
4. Ривки 10–15 м.
5. Пробігання дистанції 10–15 м з ходу.
6. Біг змієюю між предметами.
7. Біг спиною вперед, по сигналу з поворотом на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, схрещуваним кроком.

9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.
10. Біг із зміною напрямку – «змійкою».
11. Біг по віражу.
12. Біг за лідером, що міняє напрям.
13. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену на дистанції.
14. Пересування стрибками вліво і управо.
15. Стрибки через квадрат 100 x 100 см.

## **Вправи на розучування ударів по м'ячу**

### **Удари ногами**

1. Удари по м'ячу в стінку. У 5–6 м від стінки студенти виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти в 5–6 м один від одного і по черзі низом роблять передачі після зупинки м'яча.
3. З розбігу. Студенти після 5–6 кроків бігу в повільному темпі ударяють по м'ячу низом в стінку.
4. З подачі партнера. Студент стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом направляє йому м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу в стінку.
5. Футболісти займають позицію з інтервалами 10–15 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім в один дотик.
6. Студенти з відстані 15–20 м прагнуть влучити в мішень, позначену на стінці. Виконується лівою і правою ногою.
7. Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболістові, який з розбігу завдає сильного удару по воротах з 15–20 м.
8. Футболісти в парах передають м'яч один одному низом в один дотик на відстань 15–20 м.
9. Гравці на відстані 15–20 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки шириною 2 м, встанов-

леною між ними.

10. М'яч встановлюється в 18–20 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка шириною в 3 м. Гравці різаним ударом посилають м'яч у ворота.

11. Удари по м'ячу з льоту і піввідльоту. Гравець кидає м'яч партнерові, який знаходиться на відстані 8–10 м, після першого або другого відскоку від землі партнер ударяє по м'ячу з льоту заданим способом.

12. Два гравці безперервно передають м'яч один одному з одноразовим відскоком від землі.

### **Удари головою**

1. Гравець підкидає м'яч руками над головою і завдає по ньому удару головою у напрямі до стіни.

2. Гравець підкидає м'яч руками над собою і ударяє по ньому головою, намагаючись зробити якомога більше ударів.

3. Один гравець, ударяючи руками м'яч об підлогу, направляє його іншому. Після відскоку м'яча другий гравець б'є по ньому головою у бік першого.

4. Два гравці по черзі накидають м'яч по дузі третьому. Третій в стрибку ударом по м'ячу головою направляє його то вправо, то вліво.

5. Гравці розташовуються в колону поодиноці. Перший, з відстані 15 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долетів до другого на 2–3 м. Другий біжить назустріч м'ячу і в стрибку ударяє його головою у напрямі першого гравця, а сам стає в кінець колони і т. д. Через деякий час другий гравець замінює першого, третій – другого і т. д.

5. Два гравці стають поряд. Третій накидає м'яч по крутій траєкторії між ними. Вони в боротьбі за м'яч ударом голови направляють його третьому.

6. Перший гравець стає в 9–12 м від цілі, другий збоку накидає йому м'яч. Перший ударом голови направляє м'яч в ціль.

7. Гравець стає в 9–12 м від воріт. Двоє інших, розташу-

вавшись по обидві сторони від воріт, по черзі посилають м'ячі по на піввисокій траєкторії так, щоб вони пролетіли біля першого гравця. Він ударом голови прагне забити м'яч у ворота.

## **Вправи на розучування зупинки м'яча**

### **Зупинка м'яча ногами**

1. Гравці стають попарно на відстані 5–6 м лицем один до одного і по черзі виконують удар по м'ячу і зупинку м'яча, що котиться їм назустріч.

2. У 4–6 м від стінки студенти направляють в неї м'яч низом, а коли він відскакує, зупиняють заданим способом.

3. Два гравці, відстань між якими 7–8 м, по черзі низом передають м'яч третьому. Він повинен робити рух вправо або вліво і зупиняти м'яч.

4. Гравець підкидає м'яч трохи вище голови так, щоб він опускався поряд з плечем з боку зупиняючої ноги і зупиняє м'яч заданим способом.

5. Відстань між двома гравцями 8–10 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався в 3–4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об землю направляє його першому гравцеві.

6. Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють заданим способом.

7. Студент жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи впасти на землю.

### **Зупинка м'яча грудьми**

1. Гравець зупиняє м'яч грудьми після кидка партнера.

2. Два гравці по черзі накидають один одному м'яч по різних траєкторіях і зупиняють його грудьми.

3. Гравці по черзі з піввідльоту направляють м'яч спочатку рукою, а потім ногою один одному і зупиняють його грудьми з поворотом на 45–90°.

### **Зупинка м'яча головою**

1. Гравець підкидає вгору м'яч і зупиняє його головою.
2. Двоє гравців, відстань між якими 3–5 м по черзі накидають один одному м'яч руками трохи вище голови і зупиняють його.
3. Гравець з півльоту посилає м'яч по невисокій траєкторії партнерові, який зупиняє м'яч головою, бере його в руки і, у свою чергу, так само посилає м'яч назад.

### **Вправи на розучування ведення м'яча**

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.
2. Ведення м'яча по коридору шириною 60–80 см із зміною способу ведення, зміною ніг (лівою і правою) і темпу.
3. Гравець веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, роблячи на кожен крок одне торкання м'яча.
4. Ведення м'яча по прямій з прискоренням.
5. 7–8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному крузі, міняючи напрям і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.
6. Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2–3 м. Перша стійка – в 5 м від старту.

### **Вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів)**

1. Гравець веде м'яч, довільно виконуючи рух, що вивчається.
2. Гравець веде м'яч, перед стійкою виконує фінт і про-

довжує рух з м'ячем.

3. Один гравець веде м'яч перед іншим, що діє пасивно, робить фінт і продовжує рух.

4. Один гравець виконує фінт проти гравця, що повільно наближається і діє пасивно. Потім, у міру освоєння прийому, другий протидіє першому, перегороджуючи йому шлях ногами.

### **Вправи на розучування відбору м'яча**

1. З розбігу гравець виконує відбір м'яча у пасивного суперника.

2. Гравець відбирає м'яч у суперника, який здійснює ведення в повільному темпі.

3. Гравець зустрічає суперника, ведучого м'яч, і намагається відібрати його.

### **Вправи на розучування вкидання м'яча**

1. Гравці кидають м'яч двома руками із-за голови в стінку, знаходячись від неї в 3–5 м.

2. Кидки м'яча двома руками із-за голови один одному.

3. Два гравці вкидають один одному м'яч, зробивши два-три кроки і з розбігу.

4. Два гравці вкидають м'яч один одному по коридору на відстані 12–18 м.

5. Вкидання м'яча на точність, в круг, що знаходяться на полі.

### **Вправи на розучування техніки гри воротаря**

Один з чинників готовності воротаря до дії – правильний вибір вихідного положення. При навчанні стійці використовують вправи, пов'язані із стартовими рухами, що виконуються в різних напрямках з вихідного положення

звичайним, приставним і схрещеним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекочуваннями.

Технічні володіння м'ячем починають вивчати з ловлі м'яча двома руками на місці, в русі, стрибку. Виконується серія ударів або кидків рукою з відстані 8–10 м по заданій траєкторії на воротаря або убік від нього на 1–2,5 м. Поступово збільшується сила ударів або кидків, а потім відстань і параметри траєкторії змінюються. Паралельно з ловлею освоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання даються вправи, основна мета яких – розвиток техніки і формування точності кидків, а потім – збільшення дальності, ускладнення траєкторії польоту м'яча і зростання точності.

Освоєнню техніки ловлі і кидків м'яча сприяє широке використання рухових (з елементами кидків і ловлі) і спортивних ігор (баскетболу і ручного м'яча).

У підготовці воротарів велику увагу слід приділити навчанню ловлі м'яча в падінні. Після ознайомлення з технікою падіння «перекочуванням» в сторони розучується техніка ловлі м'ячів, що котяться і низько летять, на відстані 1,5–2 м від воротаря. Щоб освоїти ловлю м'яча в падінні з фазою польоту, на початку навчання використовуються вправи, на освоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловля у фазі польоту, угруповання, приземлення). Потім слідують завдання – ловити м'ячі, що котяться і летять по різних траєкторіях на відстані 2–2,5 м від воротаря.

Для вивчення перекиду і відбиття рекомендуються вправи, використовувані при вивченні ловлі м'яча.

Вдосконалення ведення м'яча з обведенням суперника слід проводити в таких ігрових вправах, як «Два проти трьох», «Три проти чотирьох», «Чотири проти п'яти» з різними завданнями (наприклад, гравець не має права провести передачу м'яча, не обвівши одного, двох суперників і т. д.). Подальше вдосконалення ведення і обведення проводять в грі.

Окрім ударів по м'ячу ногою, головою, зупинок, ведення м'яча і обведення для успішних дій в захисті необхідно

досконало володіти ударами по м'ячу в сторони і через себе в русі лицем до своїх воріт, перехопленнями м'яча головою і ногами, відбором м'яча за допомогою випаду і підкату. При вивченні і вдосконаленні техніки захисту потрібно виховувати уміння відбирати м'яч без порушення правил гри.

## **ІГРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ФУТБОЛУ**

Ігри можна використовувати тільки після того, як студенти оволодіють основами техніки гри у футбол. Інакше ігри сприятимуть закріпленню технічних помилок більшою мірою, чим їх усуненню. Адже центр уваги учасника будь-якої рухливої гри переноситься з рухливого засобу на ситуативну мету.

Ігри є як би маленьким фрагментом великого футболу, що містить в собі всю цілісність тих або інших його ситуацій. Вони дають можливість на певному етапі навчання більш цілеспрямовано, поглиблено, індивідуалізовано і швидко вирішувати такі ж задачі, які вирішувалися б безпосередньо в грі у футбол.

### **Літаючий м'яч**

*Завдання:* навчати ударам по м'ячу з льоту. *Учасники:* 8 гравців – (4 проти 4). *Майданчик:* 40 x 25 м, двоє воріт для малого поля. *Тривалість:* до 40 хв.

*Мета.* Кожна команда намагається атакувати ворота суперника, щоб забити гол. Суперникові забороняється боротися з командою, що володіє м'ячем, звичайними засобами. Дозволяється тільки перегороджувати шлях гравцеві і м'ячу (рис. 45).

*Правила.* Гру починати передачею м'яча від партнера до партнера. Якщо гравець торкнеться м'яча більше трьох разів або якщо м'яч торкнеться землі – передати його суперникові. Гру вести без воротаря. Не дозволено грати рукою.

*Вказівки.* Якщо гравці слабо підготовлені, можна торкатися



м'яча без обмежень. Технічні гравці повинні торкнутися м'яча не більше двох разів. Ця гра найбільш прийнятна для тих студентів, що вже оволоділи основами технічних прийомів.

### Високий м'яч

*Завдання:* навчати удару по м'ячу з льоту. *Учасники:* 4–5 гравців (3 або 4 гравці проти одного). *Майданчик:* 10 x 10 м. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Три або чотири гравці розподіляються по полю і передають один одному м'яч верхи. Один (ведучий) намагається торкнутися м'яча, щоб обмінятися місцем з тим гравцем, який передавав м'яч останнім (рис. 46).

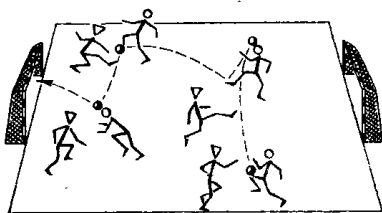


Рис. 45. Літаючий м'яч

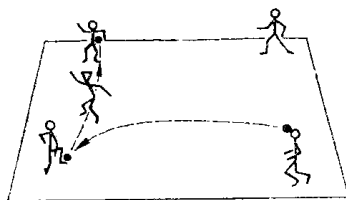


Рис. 46. Високий м'яч

*Правила.* М'яч не повинен торкатися землі. Гравець може жонглювати м'ячем довільно. У будь-який момент віддати його. Гра припиняється лише тоді, коли ведучий гравець оволодіє м'ячем, м'яч торкається землі або коли покидає майданчик. Тоді водячий міняється місцем з тим гравцем, який останнім передав м'яч. Гра рукою не дозволена.

*Варіанти.* 1. М'яча можна торкнутися тільки двічі.

2. М'яч передавати прямо.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх, хто оволодів основами футбольної техніки.

## **Футбольний теніс одиночний**

*Завдання:* навчати удару по м'ячу різними способами. *Учасники:* 2 гравці – один проти одного. *Майданчик:* 12 x 16 м, посередині поля встановлюють сітку висотою 1 м, яка розділяє майданчик на два поля. *Тривалість:* дві виграні партії до 19 очок.

*Мета.* Щоб виграти очко, обидва гравці повинні перебивати м'яч на половину суперника через сітку вказаним способом, не торкаючись при цьому м'яча більше одного разу. Хто раніше набрав 19 очок, той виграє партію. У вирішальних іграх в третій партії після 10 очок суперники міняються полями (рис. 47).

*Правила.* Гра починається з подачі зі своєї лінії ударом по м'ячу. На полі суперника м'яч повинен один раз підстрибнути, перш ніж його знову відіб'ють. Дозволяється пряма гра головою або стопою. Кожен гравець виконує одну за іншою п'ять подач. Подача слідує за кожною допущеною помилкою. Помилкою вважається: 1) якщо м'яч при подачі торкається сітки; 2) якщо м'яч приземляється поза полем; 3) якщо м'яч підскакує більше одного разу; 4) якщо грають рукою; 5) якщо удар виконаний не заданим способом.

*Варіанти:* при подачі застосовувати різні види ударів.

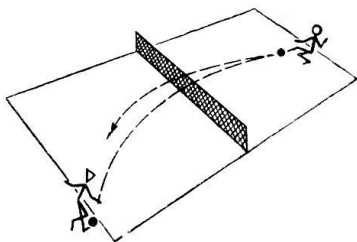
*Вказівка.* Співвідносити розміри ігрового поля з фізичними і технічними можливостями гравців.

## **Футбольний теніс парний**

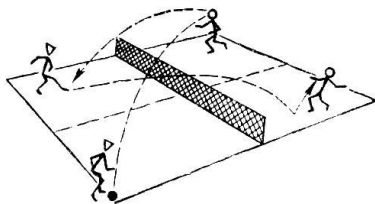
*Завдання:* навчати ударам по м'ячу. *Учасники:* 4 гравці – (2 проти 2). *Майданчик:* 16 x 8 м, розділений сіткою заввишки в 1 м на 2 поля, кожне з яких ділить наполовину роздільна розмітка.

*Тривалість:* дві виграні партії до 19 очок.

*Мета:* Щоб виграти очко, обидва гравці повинні перебивати м'яч на половину суперника через сітку вказаним способом, не торкаючись при цьому м'яча більше одного разу. Хто раніше набрав 19 очок, той виграє партію. У вирішальних іграх в третій партії після 10 очок суперники міняються полями (рис. 48).



**Рис. 47. Футбольний теніс  
одиначний**



**Рис. 48. Футбольний теніс  
парний**

*Правила.* Гравець, який отримав право подачі починає гру за своєю лінією ударом по м'ячу. На полі суперника м'яч повинен один раз підстрибнути, перш ніж його знову відіб'ють. Вирішується пряма гра головою або стопою. Кожен гравець виконує одну за іншою п'ять передач. Подача слідує за кожною допущеною помилкою. Помилкою вважається: 1) якщо м'яч при подачі торкається сітки; 2) якщо м'яч приземляється поза полем; 3) якщо м'яч підскакує більше одного разу; 4) якщо грають рукою; 5) якщо удар виконаний не заданим способом; 6) подача завжди проводиться з правої половини поля на ліву половину суперника. Лише після цього можна довільно посилати м'яч в будь-яку частину поля; 7) проводити удар по м'ячу слід завжди по черзі. Гравець, що послав м'яч через сітку, залишає виконання наступного удару партнерові. Інакше суперникові зараховується очко; 8) після кожної подачі пари міняються місцями.

*Варіанти:* при подачі застосовувати різні види ударів.

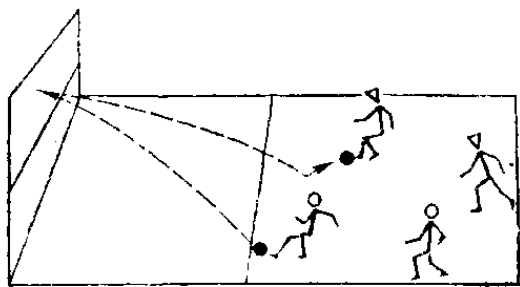
*Вказівка.* Гра прийнятна для всіх вікових груп з різним рівнем підготовки.

### **Гра об стінку**

*Завдання:* навчати ударам по м'ячу з льоту. *Учасники:* 2 команди по 2 гравці. *Майданчик:* стінка, на ній на висоті 1–2 м

поперечна лінія, перед стінкою «заборонена зона» шириною 4 м, а за нею – ігрове поле завдовжки 10 м. *Тривалість*: 2 виграних партії по 15 очок.

*Мета*. Одна команда б'є м'ячем по стінці над поперечною лінією. При відскоку назад м'яч, минувши «заборонену зону», повинен ударитися об землю, перш ніж їм заволодіє суперник. Кожна помилка – очко суперникові (рис. 49).



**Рис. 49. Гра об стінку**

*Правила*. Гра починається з подачі з меж майданчика. Після кожної допущеної помилки право подачі переходить до суперника. Помилкою вважається: якщо м'яч: 1) стосується землі в «забороненій зоні»; 2) ударяється об стінку не над поперечною лінією; 3) торкається землі на майданчику більше одного разу; 4) ударяється одним і тим же гравцем двічі підряд.

*Варіанти*: наперед встановлюється вид удару для подачі і удару по стінці.

*Вказівка*: розміри «забороненої зони» і майданчика повинні відповідати майстерності гравців, новачки можуть грати без «забороненої зони».

### **У декілька воріт**

*Завдання*: навчати удару внутрішньою стороною стопи.  
*Учасники*: 2 команди по 5 гравців. *Майданчик*: половина футбольного поля, 6 допоміжних воріт (переносні прапори)

шириною в 1 м. *Тривалість*: до 60 хв.

*Мета*. Гол зараховується, якщо м'яч проходить через лінію воріт і доходить до партнера. Якщо ж м'яч пролітає над держакм прапора, гол не зараховують. М'ячі можна забивати з двох боків воріт (рис. 50). Після гола гра продовжується без перерви на іншій стороні. Забивати два голи підряд в одні і ті ж ворота не дозволяється.

*Варіанти*: визначається нога, що б'є по воротах.

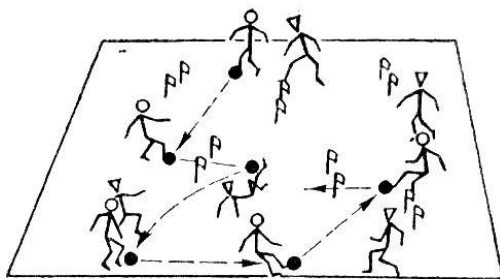


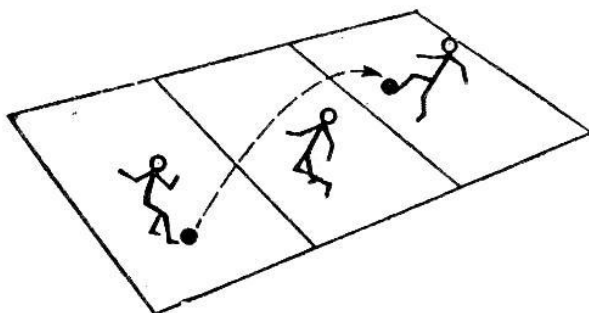
Рис. 50. У декілька воріт

*Вказівки*. Кількість воріт і їх ширину слід пристосовувати до підготовленості гравців. Команди, у складі яких більш ніж 6 гравців, повинні використовувати все футбольне поле. Допускати до гри команди тільки з рівною кількістю гравців.

### Через гравця

*Завдання*: навчати удару внутрішньою стороною стопи.  
*Учасники*: 3 гравці. *Майданчик*: 24 x 8 м, розділений двома лініями на три рівні частини. *Тривалість*: до 3 хв.

*Мета*. Обидва крайні гравці посилають один одному м'яч по повітрю через поле центрального гравця, а останній намагається зловити м'яч (рис. 51). Переможцем є гравець, що набрав найменшу кількість штрафних очок.



**Рис. 51. Через гравця**

*Правила.* У кожного футболіста своє ігрове поле. Обидва крайні гравці посилають один одному м'яч по повітрю. Той, хто знаходиться між суперниками, намагається зловити його руками. Гравець отримує штрафне очко, якщо м'яч торкнеться його поля більше одного разу, якщо його передача не потрапить на поле партнера або м'яч зловить центральний гравець. Через певний час слід проводити заміну.

*Варіанти:* визначати ударну ногу і вирішити, наприклад, двократне торкання м'яча.

### **Удар по воротах**

*Завдання:* Навчати удару середньою частиною підйому.  
*Учасники:* 2 команди по 4–5 гравців. *Майданчик:* подвоєний штрафний майданчик з двома звичайними воротами, лінія штрафного майданчика – це середня лінія. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Кожна команда з своєї половини повинна пробити по воротах суперника. Гравці, що володіють м'ячем шукають сприятливі позиції для удару, тоді як їх суперники намагаються відбити м'яч (рис. 52).

*Правила.* Гра починається з того, що воротар викидає м'яч рукою від воріт одному з партнерів. З вдалої позиції слід

відразу ж пробити по воротах. У несприятливому випадку м'яч може до трьох передач залишатися в команді. Не можна переступати середню лінію. При аутах м'яч знов вводиться в гру вкиданням або ударом від воріт.

*Варіант:* визначається нога, що б'є.

*Вказівка:* щоб поліпшити точність удару, можна грати на воротах для малих полів; гра рукою при цьому – заборонена.

### На одній половині поля

*Завдання:* навчати удару середньою частиною підйому.

*Учасники:* 2 команди по 4–6 гравців і загальний воротар.

*Майданчик:* половина поля з одними звичайними воротами.

*Тривалість:* до 60 хв.

*Мета.* Команда атакує і намагається забивати голи, а при втраті м'яча – перешкоджати узяттю воріт (рис. 53).

*Правила.* Гра починається з вкидання м'яча воротарем. Гол зараховується лише тоді, коли атакуюча команда хоч раз зробила передачу. Суперник отримує м'яч, якщо він їм оволодіває після аутів і при вільних ударах. Після аутів через продовжену лінію воріт і після ударів по воротах воротар знову вкидає м'яч в поле. Положення «поза грою» відмінене.

*Варіанти:* 1) визначається нога, що б'є по воротах і застосовуються різні види ударів; 2) удари тільки середньою частиною підйому по воротах.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх вікових груп і груп з різною підготовкою.

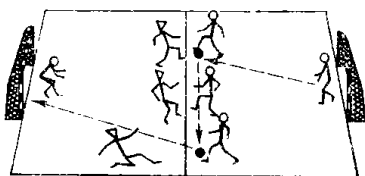


Рис. 52. Удар по воротах

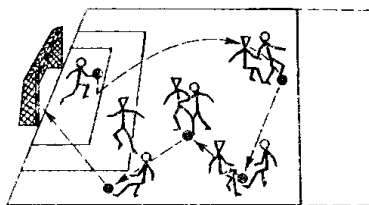


Рис. 53. На одній половині поля

## На відбивання м'яча

*Завдання:* навчати удару внутрішньою частиною підйому.  
*Учасники:* 8 гравців – (4 проти 4). *Майданчик:* футбольне поле.  
*Тривалість:* до 25 хв.

*Мета.* Кожна команда прагне за допомогою дальніх ударів відтіснити суперника від його «основної» лінії. Зараховується очко, якщо м'яч торкнеться землі за «основною» лінією (рис. 54).

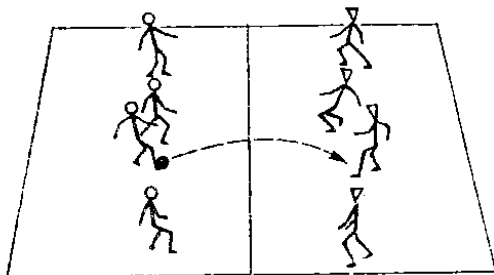


Рис. 54. На відбивання м'яча

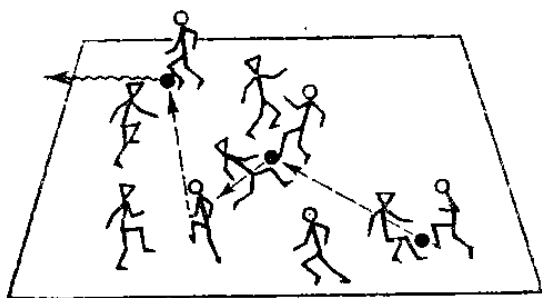
*Правила.* Команди розташовуються на однаковій відстані від середньої лінії. Одна з них починає гру дальнім ударом у напрямі «основної» лінії суперника. М'яч встановлюється в місці, де він торкнувся землі, і відбивається суперником з аналогічною метою. *Варіант:* збільшується кількість гравців.

## М'яч через лінію

*Завдання:* навчати веденню м'яча. *Учасники:* 10–12 гравців (5 проти 5 або 6 проти 6). *Майданчик:* половина футбольного поля. *Тривалість:* до 30 хв.

*Мета.* Кожна команда намагається звільнити одного з своїх гравців від опіки, щоб він міг провести м'яч через лінію воріт суперника і виграти очко (рис. 55). Переможець той, хто після закінчення певного часу виграв більше очків.





**Рис. 55. М'яч через лінію**

*Правила.* Гра ведеться без воротаря, відмінено положення «поза грою». Якщо команда втрачає м'яч і він переходить до суперника, то гра продовжується на іншій стороні. Лінія воріт – бокова лінія. Після кожного виграного очка суперник отримує м'яч.

*Варіанти:* 1) визначити, якою ногою слід вести м'яч; 2) встановити вид ведення м'яча (наприклад, внутрішньою стороною стопи, зовнішньою частиною підйому).

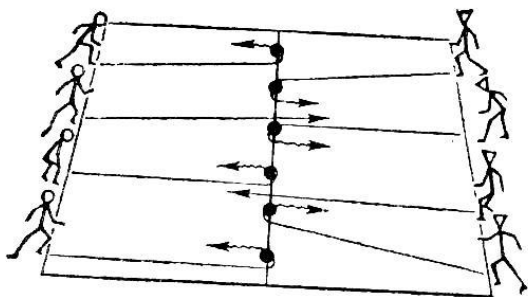
### **Боротьба за м'ячі**

*Завдання:* навчати веденню м'яча. Учасники: 2 команди по 4–6 гравців. Майданчик: 40 x 20 м з розміченою середньою лінією. Тривалість: до 20 стартів.

*Мета.* Обидві команди розташовуються одна проти одної на вузьких сторонах майданчика. На середній лінії лежать м'ячі (їх на два менше, ніж кількість учасників гри: на 8 гравців – 6 м'ячів). По свистку судді обидві команди біжать до середини поля, щоб провести через стартову лінію якомога більше м'ячів (рис. 56). За кожне проведення команда отримує очко.

*Правила.* Два гравці, якими не дісталися м'ячі, намагаються вибити їх у суперника. Кожен м'яч, проведений за власну лінію, вважається виграним і оцінюється в одне очко. М'ячі, вибиті за

лінію, не зараховуються.



**Рис. 56. Боротьба за м'ячі**

*Варіанти.* Встановлюється вид ведення м'яча.

*Вказівка:* доцільно мати двох суддів, кожний з яких контролює половину ігрового поля.

### **Уміле обведення**

*Завдання:* навчати веденню м'яча з обведенням. *Учасники:* довільна кількість груп по 4 гравці – 3 проти 1. *Майданчик:* 32 x 10 м, розділений на 4 рівних поля. *Тривалість:* до 20 хв.

*Мета.* Гравець намагається обвести трьох суперників, що знаходяться один за одним. За кожного обведеного – очко (рис. 57). Переможець той, у кого найбільша кількість очок за встановлений час.

*Правила.* На кожній лінії, що розділяє поле на зони, – гравець-суперник. Той, хто веде м'яч, намагається послідовно обвести трьох суперників. При втраті м'яча він отримує його назад і атакує наступного. Захисникам не дозволяється залишати лінію розмітки. Коли нападаючий закінчує ведення, продовжує наступний в групі.

*Варіанти:* 1) гравці захисту отримують завдання захищати не тільки лінію, але і все своє поле; 2) можна довільно міняти розміри ігрового поля і кількість гравців.

## Естафета-слалом

*Завдання:* навчати веденню м'яча. *Учасники:* 2 команди з довільною кількістю гравців. *Майданчик:* стартова лінія і два ряди переносних прапорів на відстані 2 м. *Тривалість:* до 20 хв або 10 забігів на команду.

*Мета.* Гравці однієї команди по шляху від старту до фінішу і назад повинні обвести м'ячем всі прапори швидше, ніж суперник, щоб виграти очко (рис. 58).

*Правила.* По сигналу гравець кожної команди, що знаходиться попереду, починає біг. Наступний починає ведення, коли йому передають м'яч за стартовою лінією. Якщо всі гравці пробігли, – партія закінчена. Швидша команда отримує очко. Передчасний перехід стартової лінії веде до повторення ведення гравцем, що порушив правила.

*Варіанти.* 1. змінювати вид ведення м'яча. 2. Ведення ускладнюється, якщо дистанція розмічена переносними прапорцями, встановленими на різних відстанях один від одного.

*Вказівка:* гра прийнятна для всіх вікових груп і груп з різним рівнем підготовки.

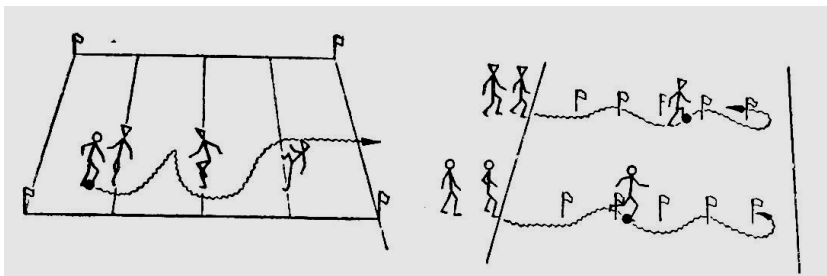


Рис. 57. Уміле обведення

Рис. 58. Естафета-слалом

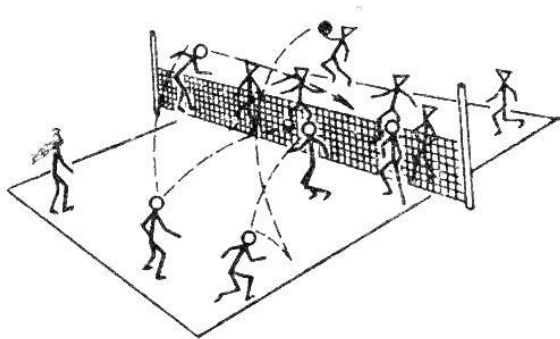
## Теніс головою

*Завдання:* навчати удару головою. *Учасники:* 2 команди по 6–8 гравців. *Майданчик:* 18 x 9 м, на середній лінії встановлюється сітка або шнур на висоті 1,5 м. *Тривалість:* 2 виграних партії до 20 очок. Якщо кожна команда виграє одну

партію, то проводиться вирішальна гра, в якій після 10 очок слід мінятися сторонами.

*Мета.* М'яч послати головою через сітку, він повинен відскочити від землі тільки один раз (рис. 59). Очко виграє лише той, у кого подача.

*Правила.* Гравець б'є м'яч головою у бік суперника з своєї половини поля. Після подачі суперник, перш ніж відіб'є його назад, дає м'ячу один раз підскочити. Можна відбивати м'яч з льоту. Кількість передач усередині команди не обмежується. Після кожної помилки подача проводиться іншим гравцем. Виконують її головою, але при тривалій грі це правило можна змінити так, щоб м'яч з льоту подавався стопою. Вважається помилкою, якщо: 1) суперник не дає підскочити м'ячу після подачі; 2) м'яч підскочив двічі на половині поля суперника; 3) суперник головою направляє м'яч в сітку; 4) суперник головою направляє м'яч за межі поля; 5) суперник ударяє по м'ячу не головою; 6) гравець переходить на поле суперника.



**Рис. 59. Теніс головою**

*Варіанти:* 1) змінювати кількість передач усередині команди; 2) усередині команди дозволити грати стопою, але через сітку – тільки головою; 3) кількість гравців можна змінювати відповідно до віку і підготовленості.

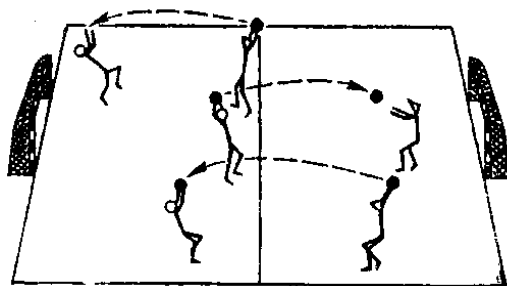
*Вказівки.* Як ігрове поле можна використовувати централь-

ний круг. Особливо виправдала себе на практиці гра із застосуванням легших м'ячів – волейбольних або гумових.

### **Перекидання м'яча через суперника**

*Завдання:* навчати вкиданню. *Учасники:* 2 команди з довільною кількістю гравців, що попарно протистоять один одному. *Майданчик:* футбольне поле. *Тривалість:* до 15 хв.

*Мета.* Кожен гравець за допомогою вкидання намагається перекинути м'яч через свого суперника так, щоб м'яч перетнув лінію воріт (рис. 60). Якщо це вдається, гравець отримує очко.



**Рис. 60. Перекидання м'яча через суперника**

*Правила.* Обидві команди стають парами одна проти одної на однаковій відстані від середньої лінії. Починає гру гравець кожної пари, що володіє м'ячем. Він намагається перекинути м'яч через суперника. Якщо останній дістав м'яч, він діє аналогічно.

*Варіанти:* 1) після кожного очка суперники міняються ролями; 2) точкою вкидання стає місце, якого торкнувся м'яч, ударившись об землю, якщо його не зловив суперник.

*Вказівка:* стежити, щоб вкидання проводилося, відповідно до правил.

Описані спеціальні завдання і ігрові вправи на різних за розмірами ділянках поля з обмеженою кількістю гравців

допомагають удосконалювати окремі тактичні комбінації, розвивати тактичне мислення студентів. Одночасно з розумінням окремих технічних комбінацій освоюються варіанти виконання так званих стандартних положень – початковий удар, штрафні, кутові і т. д.

Гравці повинні знати якомога більше прийомів взаємодії. Проте важко розраховувати на успіх, якщо в грі застосовують тільки розучені комбінації. Уміння вибрати найбільш вигідну тактичну комбінацію, міняючи її залежно від обстановки, – головне в грі.

Після того, як гравці опанували основними індивідуальними діями, навчилися діяти погоджено і придбали теоретичні знання тактики гри команди, можна приступити до вивчення тактичних систем ведення гри.

По-перше в навчальних іграх не слід ставити важких завдань. У них слід розучувати індивідуальні функції гравців, основні елементи взаємодії, освоювати основні принципи переходу від нападу до оборони і навпаки. Потім розучують тактичні комбінації в ланках і лініях команди.

Тактичні системи закріплюють в двосторонніх іграх, які є основним засобом техніко-тактичної підготовки. При проведенні двосторонньої гри важливо:

- до початку гри на спеціальному макеті дати вказівки окремому гравцеві, ланці, лінії і команді в цілому;
- в ході гри, зупинивши гравців, вказати на помилки і кілька разів повторити правильне рішення;
- після гри провести теоретичний розбір гри, аналіз допущених помилок і позитивних моментів при активній участі гравців.

При проведенні двосторонньої гри викладач доручає суддівство своєму помічникові або одному із студентів, що має досвід, а сам знаходиться в такому місці, звідки добре видно гру, і дає вказівки гравцям через мегафон. Гру зупиняють лише в тих випадках, коли потрібно дати загальні вказівки гравцям або повторити техніко-тактичну комбінацію.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки футболу в заальноосвітній школі. – Харків: Торсінг, 2003. – 224 с.
2. Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад. шк., –192 с.
3. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. В.П.Котелкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.
4. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для институтов физкультуры. – М., Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
5. Келлер В.С., Соломонко В.В. Індивідуальне тренування футболіста. – К.: Здоров'я, 1975. – 80 с.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: учеб. пособ. для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Высш. шк., 1989. – С. 342–362.
7. Костюкевич В.М. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. – Вінниця: ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
8. Розин М., Цирик Б. Играйте в футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 76 с.
9. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 65–98.
10. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Портных Ю.И. – изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 250–283.

Навчальне видання

Григорій Петрович Грибан  
Федір Григорович Опанасюк  
Геннадій Валентинович Блажисівський

# **ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З ФУТБОЛУ**

Методичні розробки

Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Підписано до друку 25.03.2018 р. Формат 60x84/16  
Гарнітура «Times». Папір офсетний. Ум. друк. арк. 4,18  
Наклад 100 прим. Зам. №  
Житомирський національний агроекологічний університет,  
10008, м. Житомир, бульвар Старий, 7

